प्रकाशक—

नागेश्वरप्रसाद मिश्र,

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर,

बुलानाला, बनारस सिटी

उच्चकोटि की वैद्यक एवं स्वास्थ्य-रक्षा सम्बन्धी पुस्तकों के लिए हमारा पता नोट कर लीजिए।
नया और बड़ा सूचीपत्र मँगाइए।

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर,
बुलानाला, बनारस सिटी

सूचीपत्र मँगाकर देखिए

उच्चकोटि के रस, भस्म, तैल एवं चूर्ण आदि के लिए हमारा पता नोट कर लीजिए।
नया और बड़ा सूचीपत्र मँगाकर देखिए।

महाशक्ति-औषधालय,
बुलानाला, बनारस सिटी

सोल एजेन्ट—

पुस्तक-भवन,

चौक, बनारस सिटी

मुद्रक—

श्रीबजरंगबली 'विशारद'

श्रीसीताराम प्रेस, बुलानाला, काशी

पण्डित हनूमानप्रसाद शर्म्मा वैद्यशास्त्री ने "जीवन-रक्षा" नामक यह पुस्तिका साधारणतः सर्व-साधारण के लिये, और विशेषतः बालकों के लिये, लिखी है। भाषा की दृष्टि से यह सरस, सरल, और मुहाविरेदार है; भाव की दृष्टि से यह अत्यन्त उपयोगी है। जिन विषयों के अज्ञान अथवा अधूरे ज्ञान से हमारे देश के बालक अपना स्वास्थ्य, और उसी के साथ-साथ अपनी विद्या, बुद्धि, आचरण एवम् चरित्र खो बैठते हैं और सदा के लिये अपना जीवन दुःखमय बना लेते हैं, उन्हीं विषयों का संक्षिप्त, तथापि स्पष्ट ज्ञान देने की चेष्टा इस पुस्तिका में की गई है। परन्तु इसमें भी एक विशेषता रक्खी गई है। यद्यपि आधुनिक विज्ञान-शास्त्र से सम्मत बातों का समावेश प्रचुर रूप से किया गया है, तथापि उपाय ऐसे बत-लाये गये हैं जो इस देश के निवासियों के लिये सुलभ हों, जिनमें अधिक व्यय की आवश्यकता न हो, और जिनमें हिन्दुस्तानी सरल सभ्यता का पुट हो। इस प्रकार यह पुस्तिका

न तो पाश्चात्य-देशोपयोगी अँगरेजी पुस्तकों की निरर्थक नकल है और न त्रेता-युगोपयोगी पुरानी हिन्दुस्तानी बातों का पिष्ट-पेषण है; यह तो है पूर्व और पश्चिम का सम्मिश्रण, पुराने और नये की संगति। और जहाँ तक मैं समझ सका हूँ, लेखक को इस प्रयत्न में सफलता प्राप्त हुई है। यदि बालक इसे ध्यान-पूर्वक पढ़ें और इसमें बतलाये हुए उपदेशों के अनुसार चलें तो उनका जीवन सुधर जाने में कोई सन्देह नहीं।

बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी
१६-१२-१९३० ई०

चन्द्रमौलि सुकुल,
एम० ए० एल० टी०
(वाइस प्रिंसिपल ट्रेनिङ्ग कॉलेज)

विषय-सूची

नाम पृष्ठ-संख्या

जीवन-रक्षा

प्रारंभ

संसार में प्राणिमात्र सुखपूर्वक जीवन बिताना चाहते हैं। यह कोई भी नहीं चाहता कि वह दुःखी रहे और असमय में ही इस संसार को छोड़कर चला जाय। संसार में आकर मान, मर्यादा, धन और ख्याति कमा लेना बहुत ही सहज काम है; परन्तु स्वास्थ्य ठीक रखना बड़ा कठिन है। यह सभी लोग जानते हैं कि बिना स्वास्थ्य ठीक रहे कोई भी काम नहीं किया जा सकता। किन्तु, साथ ही यह भी प्रश्न उठता है कि स्वास्थ्य के लिए संसार में कितने ऐसे मनुष्य हैं जो विशेष चिन्ता करते हैं? केवल गिने-गिनाए ऐसे मिलेंगे, जो उसकी विशेष चिन्ता करते हैं, पर वे भी कृत्रिम उपायों द्वारा ही। वास्तव में प्राकृतिक और कृत्रिम उपायों में बड़ा अन्तर है। जो लोग प्रकृति की देन का ठीक-ठीक उपयोग करते हैं, वे कभी बीमार नहीं पड़ते और बड़े स्वस्थ रहते हैं। आज से पूर्व भी प्राकृतिक उपायों का बड़ा मान था, अधिकतर लोग इसी के उपासक थे। वर्तमान समय में बड़े-बड़े वैज्ञानिक भी बड़े जोरों से इसका समर्थन कर रहे हैं। अस्तु, प्राकृतिक नियमों का ध्यान रखकर ही दिनचर्या और रात्रिचर्या रखनी चाहिए। इससे मनुष्य सदा स्वस्थ और नीरोग रहता है।

प्रातःकाल उठना

आजकल भारतवर्ष में पुरानी बातों का अभाव और नई बातों का प्रचार हो रहा है; किन्तु उस समय में अथवा इस समय में जितने भी शक्तिशाली, पराक्रमी, बलवान एवं लम्बी-लम्बी उम्रवाले हुए हैं अथवा हैं, वे सभी सूर्योदय से पूर्व उठते थे और उठते हैं। इसकी महत्ता के विषय में गोस्वामी तुलसीदासजी ने रामायण में लिखा है—

"उठे लखन निसि बिगत सुनि, अरुनसिखा-धुनि कान।
गुरु ते पहिले जगतपति, जागे राम सुजान॥"

इस दोहे से बिलकुल साफ हो जाता है कि चार घड़ी रात रहते ही मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजी भी उठ जाया करते थे। इसके अतिरिक्त सूर्योदय से पूर्व उठने में और भी बहुत से फायदे हुआ करते हैं।

प्राय: देखा जाता है कि जो कार्य दिन-दिन भर लगे रहने पर भी नहीं हो पाता, वह सवेरे सहज में ही हो जाया करता है। कभी-कभी कड़ा सवाल होने पर लड़के दिन-भर सर खपाकर याद करते हैं फिर भी याद नहीं होता; पर सवेरे उठकर उसे वे मिनटों में याद कर लिया करते हैं। सवेरे मस्तिष्क एकदम स्थिर रहता है। उस समय जो कुछ भी पढ़ा अथवा सोचा जायगा, वह आसानी से हृदयंगम हो जायगा। इस विषय में बड़े-बड़े वैज्ञानिकों का भी यही मत है कि सवेरे सूर्य के उदय होने से दो घंटे

पहले उठ जाना चाहिए। आयुर्वेद-शास्त्र भी एक स्वर से कहता है कि रात को जल्दी सोना और सवेरे जल्दी उठना चाहिए। साथ ही यह भी देखा जाता है कि जो लड़के सुबह जल्दी उठते हैं वे हमेशा नीरोग रहते हैं—और जो सूर्य के उदय होने के बाद उठते हैं वे हमेशा रोगी। सूर्योदय होने के बाद तक जो सोया करते हैं, उनके स्वास्थ्य पर सूर्य की अरुण किरणों का बुरा प्रभाव पड़ता है; क्योंकि निद्रा कफ के कारण आती है और सूर्य की गरमी से कफ पिघलता है। बालक प्रायः कोमल प्रकृति के होते हैं। जिस समय वे सोते रहते हैं उस समय उनकी सम्पूर्ण नाड़ियों के मुख खुले रहते हैं और कफ पिघलकर उनमें चला जाता है।

जितने भी बड़े-बड़े अंगरेज ऑफिसर देखने में आते हैं, वे सभी सुबह जल्दी उठकर बँगले से निकलकर घूमने चले जाते हैं और कम-से-कम दो-तीन मील का चक्कर लगाकर तब लौटते हैं। उनके यहाँ छोटे-छोटे बच्चे भी गाड़ी पर बैठाकर अथवा पैदल ही उँगली पकड़ाकर घुमाए जाते हैं—यदि पास ही कोई बाग होता है तो उसमें, अन्यथा सड़कों पर ही। यहाँ तक कि आदत पड़ जाने पर उनके पाँच-सात वर्ष के बालक और बालिकाएँ भी घूमने चले जाया करते हैं। उनके यहाँ छोटे-छोटे बच्चे भी अपने स्वास्थ्य का मूल्य समझने लग जाते हैं। सब कामों के साथ-साथ स्वास्थ्य-रक्षा के लिए भी समय निकाल लेते हैं। क्या यह भारत-वासियों के लिए सम्भव नहीं? है, और अवश्य है। इसलिए प्यारे बालको, तुम भी अपने स्वास्थ्य का मूल्य समझो और

उसके लिए समय निकालकर कार्य करो। लाभ उठाओ—सुख-पूर्वक जीवन व्यतीत करो। सुबह सूर्य उदय होने से दो घंटे पहले उठ जाओ। उसके बाद अपने कल्याण के लिए दस मिनट तक उस परमपिता ईश्वर का स्मरण करो, जिसने तुम्हें इस पृथ्वी-तल पर भेजा है। उसके बाद शय्या से उठकर, हाथ-मुँह धोकर, मौसम के अनुसार कपड़े पहनकर थोड़ी दूर तक घूमने निकल जाओ। यदि पास में कोई बाग अथवा मैदान हो, तो उसमें जाकर घूमो। जब थोड़ी थकान मालूम पड़ने लगे, घर लौट आओ।

सवेरे की हवा बहुत ही लाभप्रद होती है। शरीर में भोर की हवा लगने से किसी प्रकार का रोग नहीं होता। रक्त में किसी प्रकार की खराबी नहीं आती। सुबह अनेक अच्छी-अच्छी वनौषधियों के कण उसमें मिलकर उड़ते हैं। उस समय घूमने से वे तुम्हारे मुँह के रास्ते फेफड़ों में जाकर फायदा पहुँचाएँगे और किसी प्रकार की बीमारी न आने देंगे।

अधिक नहीं पन्द्रह दिन के बाद ही तुम्हें अपने जीवन में बड़ा फरक मालूम होने लगेगा। भोर का उठना और टहलना दीर्घ-जीवन का मूल है।

शौचादि की निवृत्ति

रोज सुबह टहल आने के बाद अथवा पहले टट्टी जाना हर एक के लिए जरूरी है। बालको तुम बड़ी भारी भूल करते हो

जो टट्टी और पेशाब रोकते हो। जिस समय तुम्हें पाखाने और पेशाब जाने की जरूरत मालूम पड़े, उसी समय तुरन्त जाओ। जो लड़का ऐसा नहीं करता वह जानबूझकर अपनी तन्दुरुस्ती खराब कर देता है। जिस समय पाखाना लगे उस समय न जाने से वायु का कोप होता है और पाखाना पुनः पाक स्थली की ओर लौट जाता है। उस समय पेट और पेड़ू में दर्द होने के साथ ही कभी-कभी जी मिचलाने लगता है। यहाँ तक कि वायु के अधिक कोप से किसी-किसी को कय (वमन) भी आने लगती है। मल की गरमी चढ़ जाने से सिर में दर्द, चक्कर और नशा-जैसा मालूम पड़ने लगता है। अधिक बार ऐसा करने से फोड़े, फुन्सी, शरीर का रूखापन एवं कब्जियत की शिकायत हो जाती है। कब्जियत बड़ा ही बुरा रोग है। यह जिसके पीछे पड़ जाता है उसका जीवन नष्ट कर देता है। बालको, तुम राष्ट्र की भावी आशा हो, इसलिए तुमको बहुत ही समझ-बूझकर चलना चाहिए। बड़े-बड़े जीवनों की तुम नींव हो। जब नींव ही खराब रहेगी, तब उसके ऊपर इमारत किस प्रकार बन सकेगी? एक खाली कब्जियत से ही दिमागी ताकत खराब हो जाती है। फिर तुम जो कुछ भी पढ़ोगे वह सब बरबाद हो जायगा। बड़ा परिश्रम करने पर भी एक भी बात तुम्हें याद नहीं हो सकती। जरूरी-से-जरूरी बातें भी—जो कि जीवन के लिए आवश्यक हैं—भूल जाओगे। जिस मनुष्य को जरूरी बातें याद न रह सकें, उसका जीवन संसार में व्यर्थ है। अस्तु।

टट्टी जाते समय एक बड़े बर्तन में जल ले जाया करो। उस जल से गुदा को अच्छी तरह धो दिया करो, जिसमें जरा भी मल का अंश लगा न रह जाए। उससे तरह-तरह के—कीड़ों का काटना, अर्श, मलीनता एवं गुदपाक आदि—रोगों के होने की सम्भावना रहती है। पाखाने से निकलकर अच्छी तरह हाथ-पैरों को मिट्टी या साबुन लगाकर धो डालो। पैरों को धोना जरूरी है, क्योंकि टट्टी होते समय क्या मालूम उसके कण वायु के कारण इधर-उधर सूक्ष्म रूप में पैरों के किसी भाग में पड़ गए हों। उनके रहने से गन्दगी होती है और उस मल के कीड़े न जाने क्या कर दें!

इसका अनुभव हर एक बालक कर सकता है कि अच्छी तरह से हाथ-पैरों को धोने से चित्त कितना प्रसन्न रहता है और न धोने से कितना मलीन। टट्टी जाते समय सब कपड़े उतारकर, खाली एक गमछा पहनकर, जाना चाहिए। अगर सरदी अधिक पड़ती हो तो कुछ हलका कपड़ा ओढ़ भी लेना चाहिए। वहाँ से आकर उसे बदलकर तब साफ कपड़े पहनने चाहिएँ। किन्तु हाथ-पैरों को धो लेने के बाद कपड़े बदलो। तुममें से कुछ लोग यह भी कहेंगे कि—'हाथ-पैरों को धोने से क्या होता है? ये तो धर्म की बातें हैं।' परन्तु बहुत सी धार्मिक बातें भी स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी हैं, जिनके बिना अधिक दिनों तक जीना मुश्किल हो जाता है।

पेशाब के विषय में भी यही बात है। जिस समय पेशाब लगे तुरन्त जाकर पेशाब करो। उसको रोकने से हानि होती है।

जिसमें पेशाब रहता है वह एक पतली सी झिल्ली है। वह अधिक बोझ नहीं रख सकती। जिस समय उसके परिमाण से अधिक मात्रा में पेशाब इकट्ठा हो जाता है, उस समय पेडू में दर्द पैदा हो जाता है। कभी-कभी वह झिल्ली फट भी जाती है। फिर जीवन बचना मुश्किल हो जाता है। कुछ दिनों तक पेशाब रोकते रहने से गरमी भी पैदा हो जाती है, और उस गरमी से यकायक पेशाब रुक जाता है। उस हालत में ठण्ढी दवा दरकार होती है। उससे भी काम न चलने पर सलाई देनी पड़ती है। इस महान् पीड़ा के बजाय अगर जरूरत पड़ने पर पेशाब ही कर लिया जाय, तो क्या हानि है?

पेशाब करने के बाद मूत्रेन्द्रिय और पैरों को धो डालना चाहिए। मूत्रेन्द्रिय धोना अधिक जरूरी है; क्योंकि पेशाब में एक तरह का खारापन होता है। वह खारापन चमड़े के लिए बहुत बुरा है। साथ ही न धोने से उसमें मैल जम जाया करती है और वह घाव कर दिया करती है। गन्दगी तो हद से ज्यादा रहती है। कपड़ों में से बदबू निकलने लगती है। जिस आदमी के पास तुम बैठना चाहते हो वह तुमसे घृणा करता है और सब कहते हैं—'लड़का बड़ा गन्दा है।'

कुछ दिनों तक दस्त और पेशाब रोकने के बाद पसीने से बड़ी बुरी 'बू' आने लगती है। गरमी के दिनों में वह परेशान हो जाता है; क्योंकि जो गन्दा पदार्थ शरीर में—दस्त-पेशाब रोकने से—पैदा हो जाता है, वह पसीने के साथ बाहर निकलता

७३८८

है। जो दस्त और पेशाब रोकते हैं, उनकी पाचन-शक्ति खराब हो जाती है। वे जो कुछ भी खाते हैं वह शरीर में लगता नजर नहीं आता और हमेशा पवले-दुवले बने रहते हैं। कभी-कभी मुँह से भी बदबू निकले लगती है। अस्तु। स्वास्थ्य खराब करने का साधन इससे बढ़कर और क्या हो सकता है! बालको, तुम्हें बुराई छोड़कर भलाई की ओर लगना चाहिए। जिस जगह किसी ने पेशाब किया हो वहाँ पर पानी छोड़ने के बाद पेशाब करना चाहिए, नहीं तो रोग हो जाने का डर रहता है।

दातुन

रोज सुबह टट्टी से निपटकर दाँतों की सफाई करनी चाहिए। दाँतों को साफ रखना नीरोग के, और उन्हें गन्दा रखना रोगी के लक्षण हैं। दाँतों को साफ करने के लिए नीम, बड़, पाकड़, डिठोरी, बबूल, मौलसरी या खैर की साधारण पतली और आठ-दस अंगुल लम्बी दातुन लेकर पहले धीरे-धीरे दाँतों से कूचना चाहिए। जब दाँतों पर रगड़ने लायक मुलायम कूची बन जाय, तब उसे धीरे-धीरे मुलायमियत के साथ दाँतों और जड़ों पर रगड़ना चाहिए। अधिक जोर से रगड़ने से दाँतों की जड़ में घाव हो जाते हैं। खून बहने लगता है। कभी-कभी तो अधिक रगड़ पड़ जाने से मसूढ़े पक तक जाते हैं। इसलिए बहुत आसानी के साथ मलकर दाँतों को साफ करना चाहिए।

प्रायः शहरों में दातुनें बड़ी कठिनाई से मिलती हैं। इसलिए उनके अभाव में दन्तमंजन से काम लेना चाहिए। आजकल के बाजारू दन्तमंजन भी दाँतों के खराब होने में काफी सहायता पहुँचाते हैं। दन्तमंजन स्वयं थोड़े परिश्रम से अच्छा तयार किया जा सकता है। बादाम के छिलके जलाकर एक पाव, सेंधा नमक एक छटाँक, कालीमिर्च आधी छटाँक, सीतलचीनी दो तोले इन सब चीजों को महीन पीसकर कपड़े से चाल लो और धीरे-धीरे दाँतों पर मलकर कुल्ला किया करो। अगर दातुन करते हो तो उसी को फाड़कर जीभ साफ कर लिया करो। अगर दन्तमंजन करते हो तो ताँबा अथवा सिलवर की जीभी से जीभ को साफ किया करो। किन्तु, दाँतों की तरह ही जीभ का भी ध्यान रखना चाहिए। जरूरत से ज्यादा जीभ छिल जाने पर भी तकलीफ होती है।

भोजन कर चुकने के बाद भी दाँतों को खूब साफ करना चाहिए। भोजन करते समय कुछ अंश दाँतों की जड़ों और उनके बीच जम जाया करता है। उसको साफ न करने से उसमें कीड़े पड़ जाते हैं और वे कीड़े दाँतों को खा डालते हैं और असमय में ही दाँत खराब होकर गिर जाते हैं। कुछ दिन बाद वे ही कीड़े पेट में जाकर अनपच और अग्निमांद्य आदि रोग पैदा कर देते हैं। दाँत और जीभ साफ रखने से आवाज शुद्ध निकलती है और किसी तरह का दन्त अथवा मुखरोग नहीं होता।

दाँतों को साफ रखने से अनपच आदि रोग नहीं होते; क्योंकि भोजन करते समय जो लार लिपटकर ग्रास के साथ पेट में जाया

करता है वह शुद्ध रहता है। जिस समय भोजन किया जाता है उस समय दाँतों की जड़ से एक चिकना पदार्थ निकलता है। वही पाचन-क्रिया में अधिक सहायता पहुँचाता है। जिस बालक की जितनी ही शुद्ध लार होगी वह उतनी ही जल्दी भोजन पचा सकेगा और अधिक खानेवाला एवं बलवान होगा। उस लार के खराब होने से पाचन-शक्ति खराब हो जाती है और अनपच, कब्जियत आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

बहुत से नई रोशनी के बालक विलायती दन्तमंजन का ब्रश के साथ उपयोग करते हैं। वे अपने खयाल से दाँतों के साथ बड़ी भलाई करते हैं, और समझते हैं कि इससे बढ़कर दाँतों को साफ करनेवाली दूसरी वस्तु हो ही क्या सकती है? परन्तु उनका यह खयाल बड़ा ही बुरा है। ब्रश से बढ़कर दाँतों को खराब करनेवाली और दूसरी चीज हो नहीं सकती। मसूढ़े बहुत कोमल होते हैं। उनपर ब्रश की रगड़ पड़ने से रेशे टूट जाते हैं, खून निकल आता है। इससे दाँत कमजोर हो जाते हैं। अतएव भूलकर भी दाँतों को साफ करने के लिए ब्रश इस्तेमाल न करना चाहिए।

दाँतों को साफ रखते हुए भी, जिस समय मुँह में कुछ लबाब-सा मालूम पड़े, तुरन्त दाँतों को उँगली से रगड़कर कुल्ला कर डालो। दाँतों की जड़ खूब साफ रखो, अन्यथा मैल जम जायगी। अधिक दिन मैल रहने से वह सड़ने लगती है। बाद में उसमें कीड़े पड़ जाते हैं। वे कीड़े दो काम करते हैं—एक तो दाँतों की जड़

खाकर उसे खोखला कर देते हैं, जिससे थोड़े ही दिनों में पानी लगने लगता है, दाँतों में दर्द होता है और असमय में ही वे गिर जाते हैं। दूसरे—लार को दूषित कर उसके साथ पेट में जाते हैं और अनपच, कब्जियत, ज्वर, खाँसी, शूल, अतीसार एवं अग्नि-मांद्य पैदा कर देते हैं। अधिक मजबूत बालक भी दाँतों की गन्दगी के कारण शीघ्र ही दुबले और रोगी हो जायँगे। साथ ही आगे चलकर बहुत तरह के रोगों के शिकार हो जायँगे।

अधिक ठंढे और गरम जल से कुल्ला करना हानिकारक है। कुल्ला करने के लिए सदा मामूली ठंढा जल ही लेना चाहिए। कुल्ला करते समय इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि मुँह का कफ अच्छी तरह साफ हो जाय।

बहुत से बालको को पान खाने की आदत पड़ जाती है। यह आदत किसी-किसी को बहुत बिगाड़ देती है और लड़के पान की मैल दाँतों पर जमाने लगते हैं। दाँतों पर पान का रंग जमाना बड़ा बुरा है। इससे बढ़कर दाँतों को खराब करनेवाली दूसरी कोई भी वस्तु संसार में नहीं है। पान खाने से बालको का उच्चारण खराब हो जाता है। वे तुतलाने लगते हैं। आगे चलकर तुतलाहट की बीमारी हो जाती है। पान के रेशे दाँतों के बीच में पड़कर सड़ने लगते हैं, मुँह से बदबू निकलती है और लोग ऐसे बालकों से घृणा करने लगते हैं। पान में जो चूना रहता है, वह दाँतों में जमने लगता है। चूने में दाँतों को खा जाने की एक विशेष शक्ति रहती है। पान खानेवालों के दाँत बहुत ही जल्द

खराब हो जाते हैं। पान में जो सुपारी पड़ती है, वह खून को सुखाती है। सुपारी के टुकड़े दाँतों में फँसकर सड़ जाते हैं, जिससे "पायरिया" (भयानक दन्तरोग) आदि हो जाते हैं। बालकों को भोजन के बाद बड़ी इलायची अथवा सौंफ मुख-शुद्धि के काम में लाना चाहिए। इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती, और पाचन-शक्ति बढ़ती है।

व्यायाम

दातुन से निपटकर पहले व्यायाम करना चाहिए। बारह वर्ष की उम्र के पहले भूलकर भी व्यायाम का नाम न लो। उस समय तो तुम्हारे लिए खेलना, कूदना, स्कूल आना-जाना, थोड़ा बहुत घूम लेना यही काफी है। बालपन से लेकर सोलह वर्ष तक की अवस्था तक शरीर के अंग-प्रत्यंग बढ़ते हैं। बारह वर्ष तक अधिक बढ़ते हैं। उसके बाद फिर धीरे-धीरे बढ़ने लगते हैं। इसलिए बारह वर्ष की अवस्था से व्यायाम शुरू कर देना चाहिए। ज्यों-ज्यों अवस्था अधिक होती जाय त्यों-त्यों उसे बढ़ाते जाओ।

व्यायाम के लिए हमेशा साफ-सुथरा स्थान होना चाहिए। कम-से-कम वह इतना खुला हो कि जिसमें बाहर की स्वास्थ्य-प्रद वायु अच्छी तरह आ सके। खुली हवा में ही व्यायाम करना फायदेमन्द है। व्यायाम करते समय लंगोट पहनना बहुत जरूरी है। बिना लंगोट भूलकर भी व्यायाम न करना चाहिए। जिन

जगह व्यायाम करो, वहाँ पर तुलसी, गेंदा, गुलाब आदि के कुछ पेड़ों को गमलों में लगा दो। इससे व्यायाम करते समय चित्त प्रसन्न रहता है। जिस समय व्यायाम करो, कम-से-कम यह समझते रहो कि हमारे अंग-प्रत्यंग बड़े सुदृढ़ हो रहे हैं। तभी व्यायाम का लाभ तुम उठा सकते हो।

व्यायाम करते समय चित्त को एकदम एकाग्र कर दो। जरा भी इधर-उधर चित्त चलायमान न होने पाए। व्यायाम करने के दो कारण होते हैं। एक तो यह कि हमारा शारीरिक बल बढ़े और दूसरा, हम आत्मिक उन्नति कर सकें। सचमुच मनुष्य-जीवन के लिए दोनों ही बड़े जरूरी हैं। बिना इनके जीना भी भार है। जिस समय तुम यह समझोगे कि हमारे अंग-प्रत्यंग सभी संगठित हो रहे हैं, उस समय तुम्हें अधिक परिश्रम करने की जरूरत न पड़ेगी, स्वयं ही मालूम होने लगेगा कि सचमुच हम बड़े बलवान हो रहे हैं। व्यायामशाला तो ऊपर कहे माफिक ही होनी चाहिए; किन्तु वहाँ पर यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि वह स्थान एकदम ऐसी जगह हो जहाँ सहज ही कोई शब्द या आदमी न पहुँच सके। अन्यथा, जितना भी तुम करोगे वह सब खराब हो जायगा, और तुम्हें फायदे के बजाय नुकसान उठाना पड़ेगा।

जबरदस्ती कभी भी व्यायाम मत करो। किसी के डर से अथवा अपना मन न रहते हुए भी भूलकर व्यायाम न करो। जिस समय व्यायाम करो उस समय प्रसन्नचित्त, शान्त, प्रफुल्लित और अपने को एक वीर समझकर करो। जिस समय व्यायाम

करो उस समय कम-से-कम यह समझकर करो कि जो मैं करता हूँ, वह मेरे जीवन के लिए बड़ा ही अच्छा है। व्यायाम करते समय खूब धीरे-धीरे श्वास लेना चाहिए। भूलकर भी कभी मुँह खोलकर श्वास मत लो। श्वास खींचो नाक से ही, जरूरत पड़ने पर उसको मुँह से छोड़ सकते हो; पर बहुत ही धीरे-धीरे, अधिक तेजी से श्वास खींचने और छोड़ने से फेफड़ों में खराबी आती है। वे अपनी ठीक गति पर नहीं चलते। फल-स्वरूप खाँसी, जुकाम, ज्वर, अग्निमांद्य और अनपच की शिकायत हो जाया करती है। बल्कि जिस समय व्यायाम करो, उस समय जितनी देर तक श्वास रुक सके, रोक लो। इस श्वास के रोकने से फेफड़ों की गति में विशेष सहायता पहुँचती है। इस श्वास के रोकने से जितना फायदा प्राणायाम से होता है, उतना ही इससे भी होता है। कुछ लोगों की आदत होती है कि वे हठ के साथ श्वास रोककर व्यायाम करते चले जाते हैं। उन्हें भूलकर भी वैसा न करना चाहिए। इससे बड़ा नुकसान होता है। ऐसा करने से तमाम मांस-पेशियाँ शिथिल हो जाती हैं। इसलिए जिस समय श्वास न रुक सके, तुरन्त व्यायाम रोककर धीरे-धीरे श्वास की गति धीमी कर लो।

वैद्यक-शास्त्र के मतानुसार शीतकाल ही व्यायाम के लिए बहुत अच्छा है। वास्तव में अधिक व्यायाम जाड़ों में ही करना चाहिए। जाड़ों से कम बरसात में और गरमी में, तो बहुत ही कम कर देना चाहिए। जाड़े के दिनों में सुबह-शाम दोनों उपयुक्त हैं,

और बरसात-गरमी में केवल ठंढे समय सुबह ही करना चाहिए। गरमी के दिनों में इतना ही व्यायाम करना चाहिए जितने में थोड़ा पसीना आकर थकान मालूम पड़ने लगे। गरमी के दिनों में कभी भी हठधर्मी के साथ व्यायाम न करना चाहिए। अगर ऐसा करोगे तो तरह-तरह के रोगों के शिकार हो जाओगे। किसी समय भी व्यायाम स्नान करने, खाने वा चलकर आने से पहले न करना चाहिए। साथ ही, व्यायाम करने से दो घंटे बाद तक स्नान न करना चाहिए। एक घण्टे बाद जल-पान करना और आध घंटे बाद तैल मालिश करना चाहिए। बिना टट्टी से निपटे भी व्यायाम करना हानिकारक है। अब तक तुम लोगों को यह जानने की बड़ी इच्छा हुई होगी कि व्यायाम-व्यायाम तो सैकड़ों बार कर गए, किन्तु यह न बतलाया कि व्यायाम क्या बला है।

रोज सुबह टट्टी से निपटकर दस, बीस अथवा तीस मिनट तक हिन्दुस्तानी रीति से दण्ड बैठक और मुद्गर घुमाना चाहिए। पचास बैठक, पचीस दण्ड और बीस मुद्गर से ही पहले-पहल शुरू करना चाहिए। उसके बाद, अवस्था अधिक होने पर, बढ़ाकर सभों की मात्रा दूनी और चौगुनी कर देनी चाहिए; किन्तु जाड़ा, गरमी और बरसात का ध्यान रखकर। व्यायाम करके तुरन्त ही एकदम बैठ न जाना चाहिए। इससे खून की गति रुक जाती है। व्यायाम करने के बाद कुछ कपड़ा अवश्य पहनना चाहिए; अन्यथा सर्दी लगकर गठिया आदि रोग हो जाते हैं। बल के अनुसार व्यायाम घटाया बढ़ाया भी जा सकता है।

तैल लगाना

तैल लगाना भी स्वास्थ्य-रक्षा का बहुत बड़ा अंग है। बालको इस समय तुम जीवन की जड़ हो। जिस तरह पानी-बिना पेड़ सूख जाता है, उसी तरह तैल लगाए बिना तुम भी मुरझा जाते हो। शरीर में कुछ अंग ऐसे हैं, जिनमें तैल लगाना बहुत जरूरी है। यदि उनको उचित परिमाण में तैल न मिलेगा, तो वे हमेशा के लिए नष्ट हो जायँगे और तुम भी जिन्दगी भर दुःख भोगोगे। जिस समय बालक अधिक छोटे होते हैं, उस समय उन्हें दिन में कई बार तैल लगाया जाता है। जिस बालक को जितना ही अधिक तैल लगता है, वह उतनी ही जल्दी बड़ा होता है।

व्यायाम से निपटकर आध घंटे बाद धीरे-धीरे सिर में तैल लगाओ। इससे दिमागी ताकत बढ़ती है। जो बात एक बार सुन लोगे उसे कभी भी नहीं भूल सकोगे। इससे बाल मुलायम और चिकने रहते हैं और कभी सिर में दर्द नहीं होता। आँखों की रोशनी भी खराब नहीं होती। तैल न लगाने से सिर में दर्द, आँखों का आना, कम दीखना, चक्कर आना, जल्दी-जल्दी बातें भूल जाना, आधाशीशी आदि भयंकर रोग पैदा हो जाते हैं।

सिर की तरह कानों में भी तैल डालना बहुत आवश्यक है। कानों में तैल डालने से कानों का मैल कभी खुश्क नहीं होने पाता। तैल पाकर सदा तर बना रहता है। जरा सा सहारा पाने पर झट निकल आता है। तैल से नेत्रों को बड़ा लाभ होता है। रोशनी

बढ़ जाती है। कानों से सुनाई भी ठीक पड़ता है। किसी तरह की खुजली नहीं होती। कर्णरोग अर्थात् कान में फोड़ा-फुंसी, कान का बहना आदि भी नहीं होता। तैल न डालने से बड़ा नुकसान होता है। जिस समय कान में तैल डाला जाय, उस समय बालक को लेट जाना चाहिए। चार-पाँच बूँद से अधिक तैल प्रत्येक कान में न डालना चाहिए। जिस समय तेल पड़े, उस समय धीरे-धीरे मुँह चलाना चाहिए। ऐसा करने से तैल सब जगह फैल जाता है और आँखों को अधिक लाभ पहुँचाता है।

कानों के बाद समूचे बदन में धीरे-धीरे तैल की मालिश करानी चाहिए। तैल मालिश कराने से चमड़े में मुलायमियत आती है, सब अंग मजबूत होते हैं, चमड़े में जो पित्त रहता है वह शान्त रहता है, कान्ति बढ़ती है, शरीर साफ रहता है, गरमी के दिनों में पसीना के साथ शरीर के भीतर का विष आसानी से निकल जाता है, जाड़े के दिनों में चमड़ा नहीं फटता और चित्त प्रसन्न एवं हल्का रहता है। तैल लगाते समय बहुत धीरे-धीरे काम लेना चाहिए, धीरे-धीरे मालिश किया तैल शरीर में प्रवेश करता है और तेजी से मालिश किया बदन में एक प्रकार की विशेष गरमी और चुनचुनाहट पैदा करता है। कभी-कभी तो तेजी से काम लेने में शरीर के रोम भी टूट जाते हैं। मालिश इस तरह करानी चाहिए जिसमें शरीर के रोम न टूटने पाएँ। रोम टूट जाने से फुंसियाँ हो जाती हैं। वे बड़ी जहरीली और कष्टदायक होती हैं।

सब अंगों में तैल की मालिश हो जाने पर, थोड़ा सा

तैल लेकर अपनी उँगलियों में भी मलना चाहिए। ऐसा करना बड़ा लाभदायक होता है। इससे उँगलियाँ मजबूत हो जाती हैं हाथों में विशेष चिकनाहट रहती है और हर समय हाथों में मुलायमियत एवं लाली बनी रहती है तैल मलते समय नाखूनों पर भी थोड़ा-थोड़ा लगाना चाहिए। इससे नखों में रूखापन नहीं होता और वे बड़े सुन्दर मालूम पड़ते हैं।

हाथों के बाद पैर के तलुओं में भी तैल मालिश करना चाहिए पैर के तलुओं में तैल मालिश करने से आँखों को विशेष फायदा होता है। इसलिए कुछ देर तक धीरे-धीरे मालिश करना चाहिए। वहाँ पर जितने ही धीरे से मालिश होगी, उतना ही अधिक लाभ होगा। दूसरे तैल से पैरों का रूखापन दूर रहता है। इससे बिवाई आदि नहीं फटती। बिवाई भी रूखेपन से होती है और चिकनाहट से दूर हो जाती है। रात में सोते समय पैरों के तलुओं में तैल जरूर लगवाना चाहिए। इससे निद्रा अच्छी तरह आती है।

मौसम के मुताबिक तैल मालिश कराना चाहिए। मालिश कराने के लिए पीली सरसों का तैल अधिक उत्तम होता है; परन्तु सरसों का तैल केवल जाड़े के दिनों के लिए उत्तम है। गरमी के दिनों में तिल का तैल मालिश कराना चाहिए। बरसात में भी तिलका ही तैल अच्छा होता है। सिर में लगाने के लिए हमेशा तिल का ही तैल रखना चाहिए। बाजारू तैलों में बहुत तरह के विलायती सेएट आदि मिलाए जाते हैं। वे बालों और दिमाग के लिए बड़े खराब होते हैं। इसके अतिरिक्त आजकल बाजारू तैल

साफ किए हुए मिट्टी के तैल पर बनाए जाते हैं। वे तो और भी दिमाग को खराब कर देते हैं। सिर में तैल लगाकर महीन कंघी से बालों को साफ कर देने से मैल निकल जाती है। जाड़े के दिनों में सरसों के तैल का नास लेने से दिमाग मजबूत रहता है। आँखों को विशेष लाभ होता है।

स्नान

बालको, मनुष्य-जीवन के लिए स्नान बहुत जरूरी है। जिस प्रकार शुद्ध भोजन बिना प्राणी मर जाता है, उसी तरह स्नान न करने से भी स्वास्थ्य खराब हो जाता है और वह असमय में ही मर जाता है। क्या तुम बतला सकते हो कि तुममें से कितने नियमित रूप से स्नान करते हैं? सिर्फ दो-चार। स्नान करना तुमको धर्म का एक अंग बतलाया जाता है—इसे मैं मानता हूँ; किन्तु तुम्हारे पूर्वज बड़े ही होशियार थे। जिन कामों से स्वास्थ्य-रक्षा होती थी; उन्हीं सबों को उन्होंने धर्म का एक अंग बना दिया। वे लोग समझते थे कि यदि किसी तरह न मानेंगे, तो धर्म का एक जरूरी अंग समझकर अवश्य मान जायँगे।

स्नान के विषय मे तुम लोग जितने पिछड़े हो अँगरेज लोग उतने ही आगे बढ़े हुए हैं। जहाँ तुम लोग पाखाने जाकर पैर धोना शान के खिलाफ समझते हो, वहाँ वे पाखाने से आकर बराबर स्नान करते पाए जाते हैं। जो लोग नवीन सभ्यता के ऊपर विचार

कर स्नान भी करने लगे हैं, वे और भी बिगड़ गए हैं। प्रायः वे लोग भोजन तयार हो जाने पर स्नान करते और सीधे धोती बदल कर चौके पर जा बैठते हैं। जो लोग प्राचीन प्रथाओं पर विचार करते हुए स्नान करते हैं, वे इतने गन्दे तरीके से स्नान करते हैं, जिससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। स्नान तुम लोगों के लिए रोज की जल-चिकित्सा समझनी चाहिए। रोज का एक नियम बना कर उसी के अनुसार सब काम करना चाहिए।

रोज सुबह तैल मालिश कराकर स्नान करना चाहिए। तुम लोग हर समय सब कहीं जाते हो। तरह-तरह की अच्छी-बुरी चीजें, गर्द, गुब्बार शरीर पर पड़ता और जमता रहता है। उसके साफ होने का केवल एक सुबह के स्नान का ही मौका मिलता है। जाड़ा, गरमी और बरसात सभी मौसमों में ठंढे जल से स्नान करना चाहिए। स्नान करते समय खद्दर के अँगौछे से बदन को खूब रगड़कर मैल साफ करना चाहिए।

चौथे-पाँचवें साबुन लगाकर भी स्नान करना चाहिए, किन्तु रोज साबुन लगाने से शरीर में एक तरह का रूखापन पैदा हो जाता है। तैल लगाकर जिस समय रगड़कर बदन साफ कर दिया जाता है, उस समय उसमें बड़ा मुलायमियत आ जाती है। बदन चिकना रहता है। खुद भी शरीर सुन्दर मालूम पड़ता है। स्नान साफ तरीके से करना बहुत जरूरी है। स्नान करने से रोमकूप खुल जाते हैं और पसीने के साथ शरीर के भीतर का जहर निकल जाता है। शरीर पर मैल जमी रहने से फोड़े-फुंसी भी हो जाया करते हैं।

स्नान करने के लिए सबसे अच्छा गंगा-जल है। जहाँ पर गंगा न हों, वहाँ पर किसी भी नदी में स्नान किया जा सकता है। नदियों के जल में एक प्रकार का क्षार होता है, जो स्वयं मैल को साफ कर देता है। दूसरे बहता हुआ पानी स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभदायक होता है। जाड़े और गरमी दो ही मौसिमों में नदियों के जल में स्नान करना चाहिए। बरसात में तमाम पानी गंदा हो जाता है। उस समय स्नान करने से दाद, खुजली, फोड़े-फुन्सी आदि हो जाया करते हैं। क्योंकि उस समय जल में साँप, बिच्छू आदि बहुत से विषैले जानवर होते हैं और उनका विष उसमें मिल जाता है, इसलिए हानिकारक होता है। अतएव बरसात में पाइप अथवा कुएँ के जल से स्नान करना चाहिए। तेल लगाने के बाद स्नान करके, सूखे कपड़े से बदन पोछना चाहिए। बालकों, शायद तुमको अभी यह न मालूम होगा कि पहले किस अंग से स्नान किया जाता है। हर एक काम का नियम अलग-अलग हुआ करता है। अस्तु, सबसे पहले ठंढे जल से मुँह और आँखों को खूब साफ करके धोना चाहिए। आँखें इस तरह धोई जायँ, जिसमें किसी तरह की मैल न जाय। उसके बाद मुँहमें पानी भरकर सिरपर हथेली रखकर जल छोड़ा जाय। थोड़ा-थोड़ा जल देकर सिर को मलकर धोया जाय। उसके बाद थोड़ा थोड़ा कानों में भी देकर धो दिया जाय। जिसमें कानों की मैल साफ रहे। इसके बाद कंधों पर से पानी छोड़ा जाय। मुँह में पानी भरलेने के बाद सिरपर पानी छोड़ना चाहिए।

ऐसा न करने से सिर की गरमी दाँतोंपर आजाती है और थोड़े ही समय में दाँत खराब होजाते हैं। मुँह में पानी रहने से जो गरमी उतरती है वह पानी में चली जाती है। दाँतों को किसी प्रकार का नुकसान नहीं होता। आँखों को अधिक धोने से रोशनी बढ़ती है और थोड़ी-बहुत गरमी पाकर वे नष्ट नहीं होतीं। तरावट रहती है, अधिक समय तक रोशनी खराब नहीं होती। सिरपर हाथ रखने से पानी का झटका तालूपर सीधे नहीं पड़ता। तालू एक मुलायम स्थान है और उसका आँखों से अधिक सम्बन्ध रहता है। उसमें जरा भी चोट लगने से आँखों को नुकसान पहुँचता है। बालकों का मर्मस्थान बहुत ही कोमल होता है। इसलिए तुमलोगों को हाथ रखकर भी सिर के ऊपर तेजी से पानी नहीं छोड़ना चाहिए।

कंधे के नीचे बगल को भी खूब रगड़कर साफ करना चाहिए प्रायः बगल में हर समय पसीना हुआ करता है और मैल जमा होकर एक प्रकार की बदबू आने लगती है, इसलिए उसे अधिक मलने की जरूरत है। उसके बाद बगल की काँख भी खूब मलनी चाहिएँ। थोड़े दिनों तक उनका मलना छोड़ देने से एक तरह की कालिमा जम जाया करती है। फिर वह किसी प्रकार भी नहीं छूटती। इसलिए उसे खूब मल-मलकर धोना चाहिए। साथ ही मूत्रेन्द्रिय को धीरे से ठंढे जल से धो देना चाहिए। अगर इसी छोटी उम्र से उस अंग की सफाई रखोगे, तो जवानी और बुढ़ापे में किसी प्रकार की पेशाब या चमड़े की बीमारी न होगी।

उसके बाद दाँतों को रगड़-रगड़ कर धोना चाहिए। रगड़ने के लिए खद्दर का ही अगौंछा अधिक उपयोगी है। स्नान करने के बाद सूखे अँगोछे से बदन पोंछ डालना चाहिए।

बालको, स्नान करने से तबीयत प्रसन्न रहती है, चमड़ा मुलायम रहता है, खून शरीर में हर समय दौड़ा करता है, जो भोजन करते हो वह पच जाता है, देखने में शरीर सुन्दर मालूम होता है, पसीने के साथ शरीर के भीतर का जहरीला पदार्थ निकल जाता है और जल्दी कोई रोग तुम्हारे नजदीक नहीं आता। अधिक-से-अधिक दिन में दो बार स्नान करना चाहिए।

संध्या और प्राणायाम

मनुष्य-जीवन के लिए जिस तरह और सब बातें जरूरी हैं, उसी तरह स्नान कर लेने के बाद, हिन्दूधर्म के अनुसार, संध्या और प्राणायाम भी जरूरी हैं। हिन्दूधर्म के अनुसार ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य तीनों को संध्या-पूजन करने का अधिकार दिया गया है। तुम लोगों में से कुछ लोग यह भी सन्देह करेंगे कि संध्या करने से स्वास्थ्य को कौनसा फायदा पहुँचता है। उससे मन पवित्र होता है, तेज बढ़ता है, बल बढ़ता है, आरोग्यता होती है और पूरी आयु मिलती है। इस संध्या और प्राणायाम की विधि को, शास्त्रकारों एवं महर्षियों ने स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उपयोगी समझकर धार्मिक रूप दे रखा है। वास्तव में संध्या से जितना

लाभ होता है, उससे कहीं अधिक लाभ प्राणायाम से होता है। किसी भी काम को समझे बिना कभी मत करो। जिस काम को अच्छी तरह समझ-बूझकर करते हो, उसका प्रभाव तुम्हारे ऊपर पड़ता है और उससे तुम्हें सफलता मिलती है। जिस काम को समझे बिना ही कर डालते हो, वह बड़ा-से-बड़ा होने पर भी तुम्हारे ऊपर कुछ असर नहीं डाल सकता। अगर तुम्हें प्राणायाम करने के तरीके और उसके सब फायदे मालूम हो जायँ, तो तुम उससे अधिक लाभ उठा सकोगे।

जिस काम के करने से जीवन रोका जा सके उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणवायु के चलायमान होने से चित्त चंचल होता है और उसके स्थिर होने से स्थिर होता है। चित्त को स्थिर करनेवाला एक प्राणायाम ही है। जिस तरह आग में तपाकर सोना-चाँदी साफ की जाती है उसी तरह प्राणायाम से शरीर के भीतर का दोष साफ होकर मन निर्मल होजाता है। प्राणायाम से फेफड़ों को विशेष लाभ होता है। खून अधिक तेजी से नाड़ियों में चलता है। चित्त प्रसन्न रहता है। आरोग्यता मिलती है और शरीर बलवान रहता है। प्राणायाम धीरे-धीरे शुरूकरना चाहिए। अधिक मात्रा में एकदम न शुरू करो। अच्छी तरह से इसे करने में जितना लाभ होता है; उतना बुरी तरह करने में नहीं।

प्राणवायु को धीरे-धीरे अपने कब्जे में लाना चाहिए। प्राणायाम के विषय में जल्दबाजी मत करो। अन्यथा वही तुम्हारे जीवन का भूखा बन जायगा। उस समय तुम उसका कुछ

भी उपाय नहीं कर सकते। अगर तुम्हारा मिजाज जल्दबाजी का हो, कोई काम नियमपूर्वक न कर सकते हो, तो केवल अपने धर्म के अनुसार संध्या-पूजा ही कर लो, भूलकर भी प्राणायाम का नाम मत लो। प्रातःकाल जहाँ तक हो सके जल्दी सब कामों से निपटकर स्नान कर लो, जिसमें सूर्य जिस समय अरुण किरणों के साथ उदय होने लगते हैं उस समय तुम आँख मूँदकर ध्यान कर सको कि सूर्य की लाल किरणें बराबर हमारे शरीर में प्रवेश कर रही हैं। उस समय यह ध्यान करो कि हमारे इस स्थान से वे किरणें शरीर में पैठकर बराबर फैल रही हैं और अब समूचे शरीर में फैल गई। थोड़ी देर तक ऐसा ध्यान करने के बाद आँखें खोलकर सूर्य से मिलाओ। इससे जीवनी-शक्ति बढ़ती है और आँखों की रोशनी स्थाई रूप से ठीक रहती है, उसमें किसी तरह की खराबी नहीं आती। प्राणायाम की सबसे अच्छी विधि मैं प्राचीन ही मानता हूँ। इसलिए वही विधि लिखता हूँ।

दाहिने हाथ के अँगूठे से नाक के दाहिने छेद को बन्द कर दो और बाएँ छेद से गहरी साँस खींचो। उसके बाद उसी हाथ की, अँगूठे के बगलवाली, उँगली से बाएँ छेद को बंद करके दाहिने छेद से धीरे-धीरे साँस छोड़ दो। इसी तरह दाहिने छेद से साँस लेकर बाएँ से धीरे-धीरे छोड़ो। इस तरह हर रोज सुबह और शाम पहले चौथाई मिनट से शुरू करके एक या डेढ़ मिनट तक नियमित रूप से करो। किसी दिन कम, किसी दिन ज्यादा भी न करो। इसे इतना ही बढ़ाओ जितना कर सको।

जलपान

प्राणायाम करने के बाद तुरन्त ही जल पीने की इच्छा होती है; परन्तु उस इच्छा को कम-से-कम पन्द्रह मिनट के लिए रोको। स्नान करने से बाहर की गरमी भीतर चली जाती है। अतएव तुरन्त ही कुछ-न-कुछ खाना जरूरी हो जाता है। यों तो स्वाभाविक व्यायाम करने के बाद दीप्त अग्नि होने के कारण कुछ-न-कुछ जरूर तर चीजें खानी चाहिएँ; किन्तु उस समय यह भी विचार कर लेना आवश्यक है कि किस वस्तु से स्वास्थ्य को लाभ होगा और किससे हानि। जलपान से तो केवल जल पीने का अर्थ व्यक्त होता है। तुमलोग कहोगे कि जलपान में खाने की बात कैसी? परन्तु व्यायाम के बाद ही केवल जल पीना हानिकारक है। यों भी खाली जल पीने से अग्नि मंद हो जाती है। इसलिए प्रातःकाल अपनी स्थिति के माफिक मुनक्का अथवा बादाम, काली मिर्च, मिश्री जल में पीस और गरम करके पीना चाहिए। यदि गरमी और बरसात हो, तो बिना गरम किए ही पीना चाहिए। उस समय थोड़ा दूध पीना भी अच्छा होता है। यदि पाचन-शक्ति तीव्र हो तो एक पाव दूध में दस बादाम और दो तोले मिश्री पीस और गरम करके पीना चाहिए। इससे मस्तिष्क-शक्ति भी ठीक रहती है। हर काम में चित्त लगता है। लोग कहते हैं लड़का बड़ा तेज है। बहुत से लड़के बासी खाने के आदी हो जाते हैं। यह उनकी बड़ी भूल है। पकाए हुए बासी, पदार्थ में एक

प्रकार के विषैले जीव पैदा हो जाते हैं। वे मनुष्य की आयु घटा देते हैं। अगर वासी खाते हो, तो खाना छोड़ दो और न खाते हो, तो आगे कभी खाने का विचार भी न करो।

मनुष्य के लिए हवा के बाद जल ही बहुत जरूरी है। हवा के बिना चन्द मिनट भी जीना मुश्किल होजाता है; परन्तु जल बिना तो मनुष्य कुछ घंटों तक जी सकता है। जिस प्रकार जल न मिलने से मनुष्य मरने लगता है, उसी प्रकार गंदे जल के व्यवहार से भी मर जाता है। इसलिए हमेशा साफ पानी का उपयोग करना चाहिए। बहुत लोग बिना छाना ही पानी पीने के आदी हो जाते हैं; किन्तु उनकी यह बड़ी गलती है। साफ-से-साफ पानी को भी छानकर पीना चाहिए। ईश्वर ने प्राणिमात्र के उपकार के लिए नदी, तालाब, कुएँ, झरने आदि बनाये हैं। जिसे जो माफिक पड़े उसे वह अपने काम में लाए। पीने के लिए झरने का पानी सबसे अधिक उत्तम होता है; क्योंकि झरना पहाड़ों से होकर आता है। पहाड़ों पर तरह-तरह की वनस्पतियाँ और क्षार पदार्थ उसमें मिलते हैं। इस जल से पाचन-क्रिया में बड़ी सहायता मिलती है। जिस झरने के समीप गंधक का कुछ भाग रहता है, वह जल पाचन-शक्ति के लिए अधिक अच्छा होता है। केवल थोड़ा जल पीने से ही झट भोजन पचने लगता है और बारबार भूख लगा करती है।

झरना के बाद बहती हुई नदियों का जल है। वह हर समय बहता रहता है, कभी रुकता नहीं। बहता हुआ पानी अधिक

अच्छा होता है। उसमें हलकापन रहता है। हल्की चीजें स्वास्थ्य के लिए अधिक अच्छी होती हैं। गंगाजल अधिक पी जाने पर भी पेट में भारीपन नहीं मालूम होता। नदी का जल जाड़े और गरमी में ही काम आता है। वरसात के दिनों में उसमें गन्दापन आ जाता है, इसलिए वरसात में उसे साफ करने की जरूरत पड़ती है। पानी साफ करने के लिए थोड़ी सी उसमें निर्मली चूककर छोड़ दो, निर्मली मिट्टी को लेकर नीचे वैठ जाती है, पानी साफ हो जाता है। वाद उसे धीरे से दूसरे वर्तन में भरकर रख दो। फिर आध घंटे वाद छानकर काम में लाओ।

नदियों के जल के वाद कुएँ का जल है। मामूली तरीके पर कुएँ का पानी भी अच्छा है। वह हर जगह मिल सकता है। झरना और नदियों का जल सभी जगह नहीं मिल सकता। कुएँ का वही जल अधिक अच्छा होता है जो शहर से कुछ दूर पर होता है, अथवा खुली जगह में होता है। घर के भीतर या छाया में जो कुआँ होता है, वह अच्छा नहीं होता। उसका पानी भारी होता है और अग्नि को खराव करता है।

प्राय: आजकल सभी शहरों में पाइप का पानी मिलता है। गन्दी नदियों के पानी के बजाय यह साफ किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है। प्राय: यह सभी दुर्गुणों से अलग होता है। वरसाती पानी और गन्दे पानी में स्नान करने और पीने से दाद, खुजली, उदररोग, ज्वर, खाँसी, अग्निमांद्य, अनपच आदि रोग हो जाते हैं; परन्तु पाइप का पानी कभी भी हानि नहीं पहुँचाता।

हर समय पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीना चाहिए। एकदम एक गिलास पानी न पीना चाहिए। खाली गट-गट करके पानी पीने से नुकसान होता है। खाली पेट और सोकर उठने के बाद पानी न पीना चाहिए। खड़े होकर भी पानी पीना हानिकारक है. खड़े-खड़े पानी पीने से आँतें बढ़ जाती हैं। तालाब का पानी कभी भी न पीना चाहिए। जब तक कोई बीमारी न हो, तब तक भूल कर भी गरम पानी न पीना चाहिए। प्रकृति ने तो तुम्हें ठंडा जल दिया है। फिर गरम क्यों पीया जाय? भोजन करने से पहले पानी पीने से शरीर कमजोर होता है और अन्त में पीने से मोटा होता है, इसलिए भोजन के साथ थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए। जल पीकर तुरन्त चलना, पढ़ना और दौड़ना न चाहिए। चलकर आने के बाद अथवा मिहनत करने के बाद तुरन्त ही पानी मत पीओ। ऐसा करने से जुकाम, खाँसी और ज्वर आ जाता है।

भोजन

बालको, तुम यह भलीभाँति जानते हो कि बिना खाए संसार में कोई प्राणी जीवित नहीं रह सकता। भोजन को ही साधारण-तया लोग आहार भी कहा करते हैं। आहार तीन तरह का होता है—फलाहार, अन्नाहार और मांसाहार। आहारों में सबसे उत्तम फलाहार होता है। फलाहार भी दो तरह का होता है। एक सूखे हुए मेवे वगैरह का, और दूसरा हरे फलों का। सूखे हुए

फलों में—मुनक्का, किसमिस, काजू, अखरोट, बादाम, पिस्ता, मूँगफली आदि हैं । ताजे फलों की अपेक्षा सूखे फलों का आहार अच्छा नहीं होता । सूखे फलों में रस कम होता है और किसी किसी में चिकनाहट अधिक होती है, कुछ गरम होते हैं तो कुछ कब्जियत पैदा करते हैं । इसलिए सूखे फलों का आहार अधिक उपयोगी नहीं होता । यदि उनके साथ कुछ दूध लिया जाय तो अच्छा होता है । सूखे फल रस अधिक नहीं बनने देते, इसलिए उन्हें खाकर आदमी पतला दुबला रहता है; परन्तु शक्ति में किसी प्रकार की कमी नहीं होती ।

हरे ताजे फलों का आहार अधिक अच्छा होता है । फल हलके होते हैं । जल्दी पचते हैं । अधिक खाए जाते हैं । रस अधिक बनता है । खून भी शुद्ध होता है । फलों का आहार करनेवाला बड़ा हलका होता है; किन्तु उसकी सब धातुएँ बड़ी मजबूत होती हैं । शरीर देखने में मोटा और सुर्ख मालूम पड़ता है । फल खाने-वाले का आत्मिक बल बड़ा ऊँचा होता है । ताजे फलों में अनार अंगूर, सेब, नाशपाती, संतरा आदि हैं । गरमी के दिनों में ताजा फल अधिक खाना चाहिए । गरमी के दिनों में पिपासा-स्थान अधिक उत्तेजित रहता है, इसलिए हरे फलों की आवश्यकता पड़ती है । बरसात में हरे फल और सूखे फलों की मात्रा बराबर कर देनी चाहिए । जाड़े के दिनों में सूखे फलों की अधिक और हरे फलों की मात्रा कम कर देनी चाहिए । गरमी के दिनों में पानी अधिक पीने से कड़ा भोजन नहीं पचता । जाड़े के दिनों में

पानी कम पीया जाता है। उन दिनों अग्नि तेज रहती है। इसलिए कड़ा से कड़ा भोजन पचजाता है। फलाहार करते हुए गाय का दूध लेना जरूरी है। चिकने पदार्थ के बिना दस्त होने में रुकावट होती है; क्योंकि आँतें रूखी हो जाती हैं। दूध से उनमें चिकनाहट पैदा होती है और तब दस्त आसानी से हो जाता है।

फलाहार से उतरकर अन्नाहार है। एक दृष्टि से अन्नाहार भी बुरा नहीं है; परन्तु बहुत से लोग जीभ के स्वाद के लिए उसमें तरह-तरह के मसाले और मिर्चें डालकर उसे खराब कर देते हैं। यों तो संसार में सभी वस्तुएँ भोग के लिए बनाई गई हैं; किन्तु भोग उन्हीं चीजों का किया जाता है जिनसे किसी तरह का नुकसान न हो। रोज के लिए वही भोजन का सामान तयार किया जाता है; जो साधारणतया स्वास्थ्यकर होता है। अन्नाहार भी कई प्रकार के हैं। उनमें से केवल दो का प्रायः हर एक आदमी हमेशा उपयोग करता है। उनमें भी कच्चे—दाल, चावल, रोटी, शाक—भोजन का उपयोग लोग अधिकतर करते हैं। प्रातः-काल और सायंकाल दो ही समय भोजन करने के हैं—सवेरे दस से ग्यारह बजे तक और रात में आठ से नौ बजे तक।

सवेरे ताजा भोजन करना चाहिए। साधारण पुराने चावलों का भात, गेहूँ अथवा जौ के मोटे आटे की रोटियाँ, मूँग, अरहर, मसूर या चने की दाल होनी चाहिए। दाल को छौंकने के बजाय घी छोड़कर खाना अधिक उपयोगी होता है। बहुतों की आदत मिर्च-मसाले खाने की होती है। यह आदत बहुत बुरी है। मिर्च-मसाले

से पाचन-क्रिया में अधिक उत्तेजना होती है और कुछ दिनों बाद अनपच आदि रोग हो जाते हैं। दाल में घी छोड़कर खाने से लाभ होता है। रोटियों में घी लगाकर खाने से कब्जियत होती है। चना खाना हरएक आदमी के लिए अनिवार्य है। चना खाने से दस्त खूब साफ होता है, परन्तु चना थोड़ा खाना चाहिए। उड़द खानेवाले को छिलकेदार दाल खाना चाहिए। अन्नाहारवाले के लिए शाक खाना भी बहुत जरूरी है। उसे भोजन को भाग करके खाना चाहिए। इस तरह से भोजन का चार भाग करो। दो भाग अन्न—दाल, चावल, रोटियाँ, एक भाग शाक—शाकों में हरा शाक अधिक अच्छा होता है। पत्तों का शाक दस्त साफ करता, पाचन-शक्ति बढ़ाता, भूख लगाता और हर समय तबीयत प्रसन्न रखता है। एक भाग में आधा भाग जल के लिए और आधा वायु-संचार के लिए छोड़ देना चाहिए।

रोज अपने समय से भोजन करना चाहिए। भोजन का समय निश्चित रहने से ठीक उसी समय भूख लगती है। भूख लगने पर तुरन्त खाना चाहिए। भूख लगनेपर जो लोग पानी पी लेते हैं उनकी भूख मर जाती है। भोजन करते समय बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए। भोजन के अन्त में पानी पीने से आदमी मोटा होता है और पहले पीने से भूख मर जाने से दुर्बल हो जाता है। भोजन हमेशा सीधे बैठकर करना चाहिए। जिस जगह भोजन करो वह खूब शुद्ध रहे। धार्मिक शुद्धता के माने दूसरे होते हैं। वे लोग केवल पानी से धो देना ही शुद्धता समझते हैं; परन्तु

वास्तव में वह शुद्धता नहीं है। शुद्धता के माने है जगह खूब साफ होना, किसी प्रकार की गन्दगी वहाँ पर न हो।

साधारणतया तरकारियों में भी तीन श्रेणियाँ होती हैं। पत्र शाक, कन्द शाक और फल शाक। पत्र शाक में—बथुआ, पालक, चौलाई, कुलफा आदि। कन्द शाक में—सूरन, आलू, मूली आदि। फल शाक में—गोभी, लौकी, भिण्डी आदि। ये ही तरकारियाँ हर एक मनुष्य के लिए स्वास्थ्यप्रद हैं। तरकारियों में भी मसाला, मिर्च, तैल आदि न छोड़ने चाहिएँ।

कुछ लोगों की आदत शाम के समय पूड़ी-पराठा खाने की होती है। पूड़ियाँ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। उनके खाने से कब्जियत होती है। पूड़ियाँ अधिक देर में पचती हैं। अधिक अच्छा होता कि ऐसे लोग दोनों समय रोटियों का व्यवहार करते। जो घी पूड़ियों में लगाकर खाना है, उसे दाल में छोड़कर खाया करें। इससे स्वास्थ्य की वृद्धि और उससे स्वास्थ्य का ह्रास होता है। रात में भोजन आठ और नौ के बीच कर लेना चाहिए। अधिक देर का किया हुआ भोजन अच्छी तरह नहीं पचता; क्योंकि रात के समय भोजन करके सोने के सिवाय और कुछ कार्य नहीं हो सकता। रात के समय थोड़ा ही खाना चाहिए। अधिक खाने से नींद नहीं आती और अनपच, कब्जियत की शिकायत हो जाती है।

खाने की और पीने के पदार्थों में सबसे उत्तम पदार्थ दूध है। दूध भी कई जानवरों के होते हैं। उनमें गाय का

दूध से काम लो। दोपहर के समय थोड़ा अनार, अंगूर, सेब, संतरे का उपयोग करो। इससे पाचन में भी सहायता मिलती है। खून बढ़ता है, शुद्ध रहता है और बल बढ़ता है। स्मरण-शक्ति भी ठिकाने रहती है। शाम को चार-पाँच बजे थोड़ा चने का नमकीन खा सकते हो। भोजन से लेकर जलपान तक की चीजें खूब चबा-चबाकर खाओ। जितना ही चबाकर खाओगे, उतना ही जल्दी भोजन पचेगा। भोजन के बाद थोड़ा टहलना चाहिए। टहलने के बाद चारपाई पर लेटना चाहिए। भोजन करके कभी भी तुरन्त मत लिखो पढ़ो। भोजन के बाद चित्त प्रसन्न रखना चाहिए। भोजन के आध घण्टे बाद थोड़ा जल जरूर पीओ। जल पीकर पेशाब करो। भूख न रहने पर भूलकर मत खाओ। भोजन करते समय अथवा करने के बाद भूलकर भी क्रोध मत करो। खट्टा, मिर्चा, तीता, तेल, गरम, रूखा, कडुआ, लहसुन, प्याज और गरिष्ठ चीजें कभी भी मत खाओ। सात्त्विक चीजों से चित्त शान्त रहेगा। लोग तुम से खुश रहेंगे। छोटे बड़े सभी आदर करेंगे। किसी गंदे के हाथ की बनाई चीजें कभी मत खाओ। दोनों समय कपड़े उतारकर हाथ पैर और मुँह धोकर भोजन करो। जिस समय भोजन करते हो उस समय शरीर में बाहर की हवा लगनी जरूरी है। भोजन जितनी शुद्धता के साथ किया जायगा, तुम्हारी आत्मा उतनी ही अधिक उन्नति करेगी। जाड़े के दिनों में भोजन करते समय भी हलका कपड़ा अवश्य ओढ़ लो। अन्यथा सर्दी लगकर तबीयत खराब हो जायगी।

फलाहार और अन्नाहार का विषय तो तुम्हें बहुत कुछ समझाया जा चुका है। अब मांसाहार का विषय भी अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। अगर मनुष्य को संसार में कुछ खाने को न मिले, तो भूखा रह जाना अच्छा है; परन्तु मांस खाकर पेट भरना अच्छा नहीं। आजकल अधिकतर लोग पाश्चात्य सभ्यता की नकल करते हैं। पर, वे लोग भी अब विज्ञान के कारण अधिकतर फल और अन्न का ही आहार करने लगे हैं। मांसाहारी पुरुष का स्वभाव तामसी होता है। वह अपने मन को वश में नहीं रख सकता। क्रोध उसे अधिक आता है। संसार में जिस मनुष्य को क्रोध अधिक या कम किसी भी मात्रा में आया करता है, सचमुच उसका जीवन खराब है। मैं तो कहूँगा कि संसार में जितनी हत्याएँ मांस खाने के लिए होती हैं, उन सबों का पाप हिन्दुओं के ही सिर पर है, और रहेगा भी। जब तक ये लोग इसे न छोड़ेंगे तब तक वह हट नहीं सकता। निरामिशभोजी अधिक दिनों तक जीवित रहता है। मांस खाने से जीवनी-शक्ति नष्ट होती है और फल या अन्न खाने से वह बढ़ती है।

कम खाना

प्रायः लोग कहा करते हैं "कम खाना और गम खाना बड़ा अच्छा होता है।" यह बेकार नहीं कहा गया है। इसमें बड़ा

शत्व है। आजकल प्रायः लोग जितना खाते हैं, उससे कहीं कम में ही अच्छी तरह काम चल सकता है। जितना अधिक खाया जायगा, उतनी ही पाचन-शक्ति खराब होगी। उतना खाया हुआ पच न सकेगा। जितना कम खाया जायगा उतनी ही जल्दी पच जायगा। भोजन थोड़ा ही क्यों न किया जाय; किन्तु वह अच्छी तरह जब पच जायगा और अच्छा रस बनेगा तभी बल भी काफी बढ़ेगा। अधिक भोजन करने से पाचन क्रिया ठीक-ठीक नहीं होती, रस ठीक नहीं बनता, फलस्वरूप बल बढ़ने के बजाय कमजोरी बढ़ती है। लोगों का यह ख्याल कि अधिक खाने से बल बढ़ता है, बहुत ही मूर्खतापूर्ण है। बल्कि अधिक खाने से कब्जियत और अनपच की शिकायत होती है। सिरमें दर्द होने लगता है। कभी-कभी तो बुखार भी आ जाता है। उसका जो भयंकर परिणाम होता है वह भी सबके सामने है। अधिक खाने से न पचा हुआ अंश तमाम शरीर को खराब कर देता है। इससे सम्पूर्ण आमाशय खराब होता है। संग्रहणी, अतीसार, बवासीर, शूल, रक्तविकार, हैजा, ज्वर और अग्निमांद्य की बीमारी हो जाती है। अनपच से अधिकतर रक्त की बीमारी होती है। रक्त में एक प्रकार का विष फैलता है, जिससे कुष्ठ, दाद, फोड़े-फुंसी आदि अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। अधिक भोजन से स्मरण-शक्ति भी नष्ट हो जाती है। सोचने-विचारने की शक्ति भी नहीं रह जाती। वह मनुष्य कोई दिमागी काम नहीं कर सकता। जो लोग अधिक भोजन करके चूर्ण आदि कृत्रिम पदार्थों से उसे पचाया करते हैं,

वे और भी बुरा करते हैं। इससे हमेशा के लिए पाचन-शक्ति और बल का नाश हो जाता है।

पढ़ने के नियम

संसार में अशिक्षित रहना सबसे बुरा है। इससे बढ़कर बुरा काम कोई है ही नहीं। शिक्षा से सभ्यता, बोल-चाल, रहन-सहन, सभी बातें अच्छी होती हैं। साथ ही स्वास्थ्य पर भी इसका बहुत बड़ा असर होता है। शिक्षित मनुष्य कितना ही बुरा क्यों न हो, वह अपने स्वास्थ्य की ओर अवश्य ध्यान देगा। मैं समझता हूँ कि तुममें से कोई भी मूर्ख रहना पसन्द न करेगा? बालको, तुम्हें खूब पढ़ना चाहिए। पढ़ने से कभी भी मुँह न मोड़ना चाहिए। जितना भी समय मिले, सब पढ़ने में बिताओ। पढ़ने का सबसे अच्छा समय प्रातःकाल है। उस समय मस्तिष्क बिलकुल स्थिर रहता है। इसलिए उस समय जो कुछ भी पढ़ा जायगा वह आसानी से याद हो जायगा और तुमको अधिक मिहनत भी न करनी पड़ेगी। तुम कहोगे कि बहुत अधिक समय तो हमारा इस दिनचर्या में निकल जायगा; पढ़ने का समय कब मिलेगा। किन्तु, नहीं तुम्हारा यह खयाल गलत है। इन सब कामों में अधिक-से-अधिक एक या डेढ़ घंटे का समय लगता है। अगर सुबह जल्दी उठोगे तो सब कामों के अतिरिक्त पढ़ने के लिए दो-तीन घंटे का समय निकल ही आएगा। फिर जरा सोचो,

अगर स्वास्थ्य ही ठीक न रहेगा, तो पढ़कर ही तुम क्या कर सकोगे ? यह तुम्हारा दोष नहीं, तुम्हारी शिक्षा का दोष है। स्कूल या कॉलेज में तुम्हें स्वास्थ्य की शिक्षा नहीं दी जाती। जो थोड़ी बहुत दी भी जाती है वह एकदम पाश्चात्य ढंग की, जिसका तुम्हारे दिमाग पर कुछ भी असर नहीं पड़ सकता। साथ ही तुम्हारे घरवाले भी तुमको नहीं बतलाते कि इस तरह से रहो। जब तक कोई किसी बात के नामोनिशान को भी न जानेगा, तो वह किस तरह उसको समझ और कर सकेगा।

प्रातःकाल जल्दी उठकर टट्टी से निपट लो, दातुन कर डालो, व्यायाम कर लो, फिर सुस्ताकर पढ़ने लगो। एक घंटे पढ़कर तेल मालिश कराके स्नान कर डालो। स्नान करने के बाद संध्या और प्राणायाम करके थोड़ा सा, जलपान की विधि के अनुसार, जल पी कर पढ़ने या अपना काम करने लग जाओ। दस बजे के करीब भोजन कर लो। भोजन की विधि पहले बताई जा चुकी है। भोजन करने के बाद जरा लेटकर स्कूल जा सकते हो। स्कूल जाने का समय प्रायः ऐसे समय में होता है जब कि कड़ी धूप निकल आती है। उस समय कभी भी दौड़कर मत चलो। धीरे-धीरे जाओ। प्राय. दस से चार बजे तक पढ़ाई होती है। बीच-बीच में पन्द्रह-बीस मिनटों की छुट्टी भी मिल जाया करती है। जब छुट्टी मिल जाय तब वहीं मैदान में घूमो। अपने दोस्तों में तरह-तरह की रुचिकर बातें करो, खेल खेलो, हँसो। परन्तु इस बात का ध्यान रखो कि बुरी संगति में मत पड़ो। किसी भी ऐसे लड़के

से दोस्ती या बात मत करो, जिससे तुम्हें यह उम्मीद हो कि आगे चलकर यह हमारे चरित्र को भी बिगाड़ देगा। अधिक लड़कों को बीड़ी, सिगरेट और तरह-तरह की बुराइयाँ स्कूल में ही लग जाती हैं। तुम स्कूल में सभ्य अच्छे और गुणवान बनने जाते हो—इस बात का ध्यान हर समय रखो। अगर तुम अपने जीवन का एकमात्र उद्देश्य किताबें चट कर जाना ही रखोगे, तो किसी प्रकार सफलता नहीं मिल सकती और तुम्हारा जीवन भार हो जायगा। पढ़ो, खूब पढ़ो। साथ ही ऐसे-ऐसे काम भी करते रहो, जिससे दिल और दिमाग दोनों ही ठीक रहें। इस प्रकार थोड़ा भी पढ़ोगे तो अधिक लाभ होगा, नहीं तो कुछ न कर सकोगे।

बहुत लड़के बीच की छुट्टी में भी किताबें पढ़ा करते हैं। यह उनकी भूल है। पढ़ो थोड़ा ही; किन्तु जब पढ़ने बैठो तब ऐसी एकान्त जगह में बैठो जहाँ किसी के पैर की आहट भी न मिले। जिस समय पढ़ो उस समय अपने चित्त को एकदम शान्त कर लो। किसी तरफ चित्त को न दौड़ने दो। जब मन में किसी प्रकार की चंचलता हो तब फौरन पढ़ना छोड़ दो। इसके माने यह भी मत लगाओ कि जहाँ पढ़ते समय प्यास लगी और पानी की याद आई झट चित्त न लगने का बहाना करके पढ़ना छोड़ दो। अगर तुम ऐसा करते हो, तो अपने आपको धोखा देते हो। चित्त एक ऐसी चीज है जो सहज ही स्थिर किया जा सकता है और सहज ही चंचल। जिस समय किसी तरह चित्त चंचल हो; पढ़ने से तबीयत हट जाय, उस समय आँख मूँदकर सीधे बैठ जाओ

और अपने पाठ का स्मरण करने लगो। तुरन्त चित्त लग जायगा। अगर इतने पर भी चित्त न लगे तो पढ़ना छोड़ दो। पढ़ते समय इस बात का ध्यान रखो कि अधिक देर होजाने पर जब दिमाग में बातें न आने लगें तब पढ़ना छोड़ दो। पढ़ना बंद करके किसी ऐसी जगह पर बैठो जहाँ चित्त शान्त हो जाय। उसके बाद फिर पढ़ने लगो। स्कूल से लौटकर आने पर थोड़ा जलपान करके पढ़ने लगो या जो कुछ स्कूल में पढ़ाया गया हो उसे विचार-प्रवाह में स्थिर कर लो जिससे भूल न जाए। सूर्य अस्त होने से थोड़ी देर पहले पढ़ना छोड़ दो।

शिक्षा का स्वास्थ्य पर प्रभाव

सभी बातों का अच्छा और बुरा प्रभाव पड़ता है। उसी तरह शिक्षा का भी अच्छा और बुरा दोनों प्रभाव पड़ता है। अगर शिक्षा अच्छी तरह दी जाय, तो उसका अच्छा प्रभाव पड़ता है और वही जब बिगाड़कर दी जाती है तब बुरा प्रभाव पड़ता है। अधिक अच्छा हो कि जिस तरह बालको को पढ़ने घर में थोड़ा पढ़ाया जाता है, उसी तरह स्वास्थ्य विषयक भी थोड़ा ज्ञान करा दिया जाय और अध्यापक इस बात का ध्यान रखें कि किसी प्रकार की खराबी उसमें न आने पाए। समय-समय पर थोड़ा-बहुत रहन-सहन और खान-पान आदि का विषय भी समझा दिया करें। जिस समय लड़के स्कूल में पढ़ने जाते हैं उस समय

वे खाना-पीना सब भूल जाते हैं। उस समय उन्हें केवल एक बात की फिक्र रहती है कि किसी तरह रट-रटाकर परीक्षा पास कर लें। शिक्षक भी फूटी निगाह कभी नहीं देखते कि विद्यार्थी की क्या हालत है। हाँ, पाठ ठीक-ठीक याद न रहने पर डाँट, डपट और जुर्माना जरूर कर देते हैं। विद्यार्थी भी थोड़ी शिक्षा पाते ही अधिक ध्यान अपने ठाट-बाट पर देने लगते हैं। फिर उस समय किसी और बात की चिन्ता उन्हें नहीं रहती। विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर विशेषकर निम्नलिखित बातों का बुरा प्रभाव पड़ता है—(१) स्वास्थ्य-विषयक अज्ञानता, (२) नियमित व्यायाम न करना, (३) भोजन आदिकी कुव्यवस्था, (४) वार्षिक परीक्षाएँ और उनमें उत्तीर्ण होने की कठिन मिहनत।

जिस समय विद्यार्थियों की वार्षिक परीक्षा निकट आती है उस समय फिर उन्हें दिन रात का ध्यान नहीं रहता। नई सभ्यता के अनुसार घी-दूध खाना छोड़कर सोड़ावाटर, बरफ और आइसक्रीम का व्यवहार करने लगते हैं। अधिकतर स्कूलों में पढ़नेवाले लड़के चाट और चटपटी चीजों के शौकीन हो जाते हैं। वे केवल जीभ का स्वाद लेना जानते हैं। विना परीक्षा नजदीक आए कभी भी नहीं पढ़ते और जब परीक्षा सिर पर आ जाती है तब पढ़ना शुरू करते हैं। यही कारण है कि बहुत से विद्यार्थी असफल रहते हैं। उनको उचित है कि जितनी मिहनत हर समय करते हैं, उतनी ही परीक्षा के दिनों में भी करें। पढ़ने का एक औसत बना लें कि इतना-इतना प्रतिदिन पढ़ने से परीक्षा तक

निपटारा हो जायगा। हाँ, कुछ दिनों के लिए परिश्रम की मात्रा थोड़ी बढ़ा दिया करें। बस आसानी के साथ सब काम हो जायगा। अन्यथा, प्रायः देखा जाता है कि जिसके लिए पहले यह उम्मीद थी कि यह बड़ा मजबूत और कान्तिवान होगा, वही जब पढ़ते-पढ़ते शिक्षा के स्वर्ग पर पहुँचता है, उस समय सभी आशाओं पर पानी फिर जाता है। एकदम उसके चेहरे पर मुर्दनी छा जाती है, चेहरा पीला पड़ जाता है, देखने पर दुःख होता है। रोज ही कब्जियत, बदहजमी, सिर-दर्द, चक्कर, खाँसी या जुकाम की शिकायत रहती है। उस समय उसकी दशा पर दया आ जाती है।

रात में पढ़ना

सायंकाल दो-ढाई घण्टे घूमकर फिर पढ़ने बैठ जाना चाहिए। पढ़ने के लिए साधारण दर्जे की रोशनी होनी जरूरी है। अधिक तेज या एक दमकम रोशनी में पढ़ने से आँखों में खराबी पहुँचती है। एकदम कम रोशनी में देख-देखकर पढ़ने से आँखों पर विशेष जोर पड़ता है। अधिक रोशनी में पढ़ने से उनका प्रभाव बुरा पड़ता है। आँखें चमकने लगती हैं। अधिक रोशनी में काम करनेवाला कम रोशनी में काम नहीं चला सकता। फिर हर समय उसे वैसी ही तेज रोशनी दरकार होती है। तेज रोशनी में आँखों की शक्ति केन्द्रीभूत हो जाती है। कम रोशनी में उसकी शक्ति न कम होती है और न केन्द्रीभूत ही होती है। पढ़ने के

काम के लिए सबसे अच्छी मोमबत्ती होती है। उसके बाद मिट्टी के तेल की लालटेन होती है।

गरमी के दिनों में कम और जाड़े बरसात में अधिक देर तक रात में पढ़ना चाहिए। किसी भी रोशनी के सामने बैठ कर न पढ़ना चाहिए; किन्तु वह रोशनी जिसमें धुआ निकल रहा हो दूर रखो। इतनी दूर रखो जितने में उसका धुँआ तुम्हारी आँख और नाक में न जा सके। मिट्टी के तेल का धुँआ आखों में लगने से उनकी रोशनी खराब होजाती है। नाक से दिमाग में पहुँचकर दिमाग खराब कर देता है। कभी तो अधिक मात्रा में पहुँच जाने से मनुष्य मर तक जाता है, क्योंकि मिट्टी के तेल का धुँआ विप होता है। रात में भोजन करने से पहले तक पढ़ो। बाद मत पढ़ो। जिस समय नींद मालूम पड़ने लगे उस समय पढ़ना बन्द कर दो। उस समय पढ़ने से व्यर्थ में चित्त को दुःख होता है और पढ़ाई जरा भी नहीं होती।

रात में पढ़ने का ही अभ्यास अधिक करो। अधिक जरूरत पड़ने पर लिखो; परन्तु थोड़ा। अगर अधिक रोशनी में पढ़ना पड़ जाय, तो इस तरह से बैठकर पढ़ो, जिसमें रोशनी का वेग सीधे नेत्रों पर न पड़े। रात में पढ़ने के बजाय सोचना अधिक अच्छा होता है। पढ़ने का समय सुबह और दिन का ही अच्छा होता है। रोशनी हमेशा बाएँ रखकर पढ़ने बैठो। रोशनी बाएँ रखने से आँखों पर उसकी तेजी का कुछ भी असर नहीं पड़ता। मस्तिष्क भी ठिकाने रहता है।

कपड़ों के नियम

बालको, स्वास्थ्य एक ही चीज से नहीं बन सकता। उसके लिए हर तरह की सहायता आवश्यक है। जिस तरह तमाम बातों और कामों के नियम हैं उसी प्रकार कपड़ों के भी हैं। साधारण-से-साधारण स्थितिवाले को भी दो सेट कपड़े अवश्य रखने चाहिएँ। इसके अतिरिक्त रात में और दिन में पहनने के कपड़े अलग-अलग होने चाहिएँ। जिन कपड़ों को रात में पहन कर सोओ, उन्हें सवेरा होते ही बदल दो। रात में गरमी से जो पसीना शरीर से निकलता है वह उसी कपड़े में रह जाता है। पसीना के साथ-साथ शरीर की मैल भी उसी में लग जाती है। अगर वही कपड़ा दिन में पहना जायगा, तो रोम-छिद्र बन्द हो जायँगे, जिससे बहुत तरह की बीमारी हो जाती है क्योंकि पसीने के साथ शरीर की गन्दी चीजें बाहर निकलती हैं।

जाड़े के दिनों में रात के पहनेके कपड़े चौथे रोज जरूर धोदिए जायँ। गरमी और बरसात में अधिक पसीना निकलता है। इसलिए उन दिनों रोज सुबह धो देना चाहिए। चौथे-पाँचवें उन कपड़ों में साबुन या सोडा लगाकर धोना चाहिए। गरमी के दिनों में प्रायः बिस्तर भी पसीने की वजह से बदबू करने लगता है, इसलिए तकियों की खोली, चादर, ओढ़ने और बिछाने के कपड़े भी धो डालो। रात के कपड़े जितने ही साफ रहेंगे, उतनी ही अच्छी नींद आएगी और जितनी अच्छी नींद आएगी उतना ही स्वास्थ्य

अच्छा रहेगा। बरसात में पसीना कपड़ों में सड़कर विशेष प्रकार की दुर्गन्धि पैदा कर देता है। उससे हैजा जैसे भयंकर रोग की उत्पत्ति होती है।

गरमी के दिनों में बुरी-से-बुरी चीजें हवा से उड़कर कपड़ों पर पड़ती हैं। बरसात में कम पड़ती हैं। पसीने की वजह से वह गर्द-गुब्बार उन्हीं कपड़ों में जम जाया करता है। पसीने का विषैला पदार्थ और तमाम गर्द-गुब्बार दोनों मिलकर एक खासा विष तयार हो जाता है। इसलिए रोज शाम को इनका धुलवाना जरूरी है। दिन के पहनने के कपड़ों में हर दूसरे दिन साबुन जरूर लगाना चाहिए। गरमी और बरसात में फोड़े-फुंसी भी अधिक तादात में होते हैं, इसलिए कपड़ों को प्रति सप्ताह संडे से अवश्य धो डालना चाहिए। सोडा और साबुन लगाने पर भी कपड़े अच्छी तरह साफ नहीं होते, इसलिए उन्हें दो सप्ताह में कम-से-कम एकबार धोबी से धुलाना जरूरी हो जाता है। पहनने के कुर्ते वगैरह भी इसी तरह धोकर साफ रखना चाहिए। कपड़े जितने ही साफ रखोगे, उतनी ही तबीयत प्रसन्न और दिमाग अच्छा रहेगा।

हर मौसम म पहनने के कपड़े अलग-अलग हुआ करते हैं। जाड़े के दिनों में आजकल आमतौर पर ऊनी कपड़े पहने जाते हैं थोड़े दिनों पहले रुई के कपड़े बहुतायत से पहने जाते थे। ऊनके कपड़ों में खून सुखाने की विशेष शक्ति होती है। इसलिए उसके नीचे सूती कपड़े का अस्तर दिया जाता है। गरमी और बरसात के दिनों में सूती और रेशमी कपड़े पहने जाते हैं। जाड़े के दिनों में

नीचे सूती गंजी, ऊपर कमीज, उसके ऊपर ऊनी कोट अथवा गंजी के ऊपर ही ऊनी कमीज या कुर्ता पहना जा सकता है। सिर पर ऐसी टोपी लगानी चाहिए, जिसमें कानों में हवा विशेष न लगे। ऊनी मोजा और पायजामा भी पहनते हैं। ऊनी कपड़ा की जगह रुई का कपड़ा अधिक स्वास्थ्यप्रद और गरम होता है। गंजी पहनना आवश्यक है; क्योंकि पसीना कुछ न-कुछ जरूर होता है। और उसे सुखाने के लिए गंजी का होना जरूरी है।

गरमी के दिनों में खद्दर या हलका पतला कोई भी कपड़ा काम में लाया जा सकता है। गरमी और बरसात दोनों मौसमों में नीचे एक गंजी उसके ऊपर हलका कुरता या कमीज पहनो। कुछ लोगों की आदत होती है कि गरमी के दिनों में भी तीन-तीन, चार-चार कपड़े पहनते हैं। यह उनकी गलती है। इस मौसम में ऐसा कपड़ा पहनना चाहिए जिससे कुछ-न-कुछ हवा अवश्य लगे। पसीना कम हो और शरीर स्वस्थ रहे। हर मौसम में ढीला कपड़ा पहना चाहिए। कड़ा कपड़ा पहनने में ठीक तरह से रक्त का संचार नहीं होता। जहाँ पर अधिक दबाव पड़ता है वहाँ भी रक्तसंचार रुक जाता है। ठीक ठीक खून की दौड़ न होने से पाचन-क्रिया में भी बाधा पहुँचती है।

बालकों को हमेशा कपड़ा, टोपी, जूता सभी चीजें बहुत ढीली पहननी चाहिएँ। उनका अंग कोमल होता है। अंगों के बढ़ने का समय यही होता है। इसलिए किसी तरह भी अपने शरीर को न दबने दो। जाड़े के दिनों में तुमलोगों को रुई के

कपड़े ही पहनना अधिक अच्छा होगा। ऊनके कपड़े से वह अधिक गरम होता है। खून भी नहीं सुखाता। बरसात में कोमल चमड़ा होने के कारण अधिक फुन्सियों के होने का भय रहता है। इसलिए एकदम साफ, हलका और सूखा कपड़ा ही पहनो। जब तक घर में रहो एक दम कपड़े मत पहनो। ठण्ढे में रहो। गरमी में अधिकतर अम्हौरियाँ हो जाया करती हैं। उनसे छोटी-छोटी फुन्सियाँ और कभी-कभी, तो, बड़े-बड़े फोड़े हो जाया करते हैं, जिनसे बड़ी परेशानी उठानी पड़ती है।

कपड़े रंगीन न पहनने चाहिएँ। रंगीन कपड़ों में मैल बिलकुल नहीं मालूम पड़ती। जितने समय में सफेद कपड़ा मैला होता है, उतने ही समय में वह भी मैला होजाता है; परन्तु रंगीन होने की वजह से जल्दी मालूम नहीं पड़ता। मैल नुकसान करती है। जब तक वह साफ-साफ मैला न मालूम होने लगेगा कोई भी न बदलेगा। जाड़े के दिनों में काले रंग का कपड़ा पहना जा सकता है। काला रंग सूर्य की गरमी को अपने में खींचता है। इसलिए गरमी के दिनों में उसे नहीं पहनना चाहिए। जाड़े के दिनों में भी तेज धूप में काला कपड़ा पहन कर न निकलना चाहिए।

जाड़े के दिनों में ओढ़ने और बिछाने के सब कपड़ों को चौथे-पाँचवें कड़ी धूप में सुखा लेने से सरदी से पैदा हुई बदबू निकल जाती है और वे खूब गरम रहते हैं। जो लोग जाड़े की रात में पहनकर सोने और ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों को नहीं सुखाते और धोते, उनके कपड़ों में चीलर आदि कीड़े पड़ जाते हैं। वे

कीड़े बहुत छोटे-छोटे होते हैं और आसानी से दिखाई नहीं पड़ते। रात में वे काटते हैं, नींद में बाधा पड़ती है। तबीयत खराब हो जाती है।

हवा

संसार में ईश्वर ने प्राणिमात्र के लाभ के लिए सम्पूर्ण चीजें बनाई हैं। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन्हीं पाँच तत्त्वों से मनुष्य-शरीर बना है और इन्हीं पाँचों चीजों का उपयोग हर समय मनुष्य के लिए होता रहता है। चाहे वह कहीं भी रहे। उसे इन सब चीजों का अंश हर समय मिलता रहता है। इनके बिना प्राणिमात्र का जीवन असम्भव हो जाता है। मानव-जीवन के लिए जितनी भी चीजें बनाई गई हैं; उनमें से एक 'हवा' का ही उपयोग सब लोग हर समय करते हैं। सचमुच 'हवा' अमूल्य चीज है। इसका कोई रूप नहीं है, निराकार है। वह सभी जगह मौजूद है। ईश्वर की बनाई बहुत सी ऐसी चीजें हैं, जिनसे सभी को लाभ पहुँचता है, परन्तु वे दिखाई नहीं पड़तीं। उन्हीं में से एक हवा को भी समझ लो।

प्रायः लोग कहा करते हैं—वह तो 'हवा' पीकर रहते हैं। सचमुच मनुष्य का सब से अच्छा आहार हवा ही है। तुम साधारण भोजन करके और शुद्ध हवा में रहकर जितने खुश रह सकते हो, उतने, अच्छा खाकर और अशुद्ध हवा में रहकर नहीं रह सकते। अगर

किसी को दो-चार दिन खाने को न मिले, तो वह जी सकता है। संयोगवश दस-पाँच घंटे तक जल बिना भी जी सकता है; परन्तु हवा बिना दस-पन्द्रह मिनट भी नहीं जी सकता। गंदी हवा में कुछ समय तक मनुष्य रह सकता है, अधिक नहीं।

आजकल स्कूल-कालेज सभी शहर के भीतर ही बने हुए हैं। अतएव वहाँ भी अच्छी हवा नहीं मिल सकती। आजकल के विद्यालय केवल शिक्षा प्राप्त करने के लिए बने हैं। उनमें स्वास्थ्य के लिए कोई विचार नहीं किया जाता। प्राचीन समय में गुरुकुल या विद्यालय जहाँ पर भी शिक्षा मिलने का प्रबन्ध रहता था, वे सभी ऐसे उद्यान में रहते थे जहाँ पर स्वास्थ्य-प्रद वायु अधिक-से-अधिक मात्रा में मिलती थी। यही कारण है कि उस समय के लोग अपनी पूर्ण आयु प्राप्त करते थे। तुम्हारे श्वास-प्रश्वास के साथ न मालूम कितनी गन्दी-से-गन्दी चीजें आया-जाया करती हैं, जिनका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

शहर में बसनेवालों की हालत और भी बुरी है। प्रायः शहरों की सड़कों और गलियों में इतनी गन्दगी होती है कि वहाँ का वायु-मण्डल हर समय खराब रहता है। शहर के भीतर ही तमाम चीजें बनती, बिकती, रखी और फेंकी जाती हैं। हिंदुस्तान में जब से चाट का रिवाज बढ़ने लगा है, तभी से बीमारियाँ भी अधिक होने लगी हैं। प्रायः चाटवाले, पत्ते हर समय सड़कों की नालियों में डाल रखते हैं। उन पत्तों पर पानी पड़ने से बुरी गन्ध निकलकर फैला करती है। वहाँ पर हवा बहुतायत से आया-

दम पुराने ढंग के बने हुए हैं। जिनके बनवानेवाले का खयाल यह था कि हवा लगने ही से आदमी मर जाता है। कुछ मकान तो ऐसी घनी बस्तियों में बने हुए हैं कि जिनमें कभी भी धूप नहीं जाती और दरवाजे, खिड़कियों की यह हालत है कि हवा को भी जाते डर और संकोच मालूम होता है, वे इतने छोटे हैं।

जहाँ पर हवा न आती हो वहाँ जाकर देखो, तुरन्त ही दम घुटने लगेगा और तुम वहाँ से झट भागने की कोशिश करने लगोगे। जिस जगह गन्दी हवा होगी वहाँ पर मनुष्य थोड़ी देर तक टिक सकता है; परन्तु जहाँ हवा न होगी वहाँ साँस लेना भी दूभर हो जायगा। अगर अधिक साहस करके थोड़ी देर तक वहाँ पर खड़े रहोगे, तो साँस लेने में कष्ट होने लगेगा। अगर फिर भी थोड़ी देर तक रुक जाओगे, तो बेहोश होकर गिर पड़ोगे।

जिस जगह अधिक आदमी इकट्ठे हो जाते हैं, वहाँ की हवा खराब हो जाती है। देखो, कहीं मेले तमाशे में जब अधिक आदमी इकट्ठे हो जाते हैं, तो साँस लेने में भी तकलीफ मालूम होती है। जो लोग भीड़ के बीच में रहते हैं उनके तो प्राणों पर आ बनती है। जब कभी गरमी के दिनों में कोई सभा-सोसाइटी होती है, तो अधिक संख्या में उपस्थित जनता को बड़ी तकलीफ होती है; क्योंकि भीड़ के कारण वहाँ लोगों को काफी हवा नहीं मिलती।

श्वास के साथ शरीर के भीतर का बहुत सा विषैला पदार्थ निकला करता है। अगर उसमें से किसी को कोई भी रोग होगा, तो वह एक से दूसरे के पास पहुँच जायगा। कभी भी किसी

७३६९

छोटे से कमरे में अधिक आदमियों के साथ मत बैठो, क्योंकि जो विषैला पदार्थ हवा के साथ बाहर निकलेगा, वह बार-बार श्वास के साथ भीतर-बाहर करेगा और उससे बहुत तरह के रोग हो जायँगे। इससे कभी-कभी तो मर जाने तक की बारी आ जाती है।

हवा में भी तरह-तरह के वनस्पति-कण मिलकर उड़ा करते हैं; किन्तु वे कण बाग-बगीचों और साफ जगहों में मिलते हैं। दोपहर के समय ऐसी जगह बैठो, जिस जगह किवाड़ के दराजों से धूप आती हो। उस जगह बैठकर गौर से देखो, धूप जो छन-कर भीतर आती है, उसमें छोटे-छोटे कण दिखाई पड़ते हैं। ये यदि शहर के भीतर दिखाई पड़ें, तो धूल समझो। अगर किसी बाग बगीचे में दिखाई पड़ें, तो वनस्पतियों के कण समझो। जिस समय मन्द-मन्द हवा चलती है उस समय ये कण हवा के जोर से आते हैं। जिस समय एकदम हवा न रहेगी अथवा अधिक तेज रहेगी, उस समय वे कहीं भी न दिखाई देंगे।

जानते हो, इन कणों से क्या होता है? ये कण यदि वनस्पतियों के होंगे, तो दिमाग और फेफड़ों में जाकर उसे मजबूत करेंगे, स्मरण-शक्ति बढ़ावेंगे। इनसे तुम्हें कभी कोई रोग न होगा और तुम जो कुछ भी पढ़ोगे वह याद रहेगा। अगर गन्दी जगह में रहोगे, तो दिमाग को गन्दी हवा और धूल की खुराक मिलेगी। स्मरण-शक्ति खराब हो जायगी। जो पढ़ोगे उसे भूल जाओगे। चित्त हर समय मलीन और चंचल रहेगा।

अगर तुम किसी बगीचे या किसी ऐसी जगह रहोगे जहाँपर

साफ हवा मिला करती है और वहीं पर बैठकर थोड़ी देर तक उसका सेवन किया करोगे तो तुम्हारी स्मरण-शक्ति ठीक रहेगी, तबीयत प्रसन्न रहेगी, भूख खूब खुलकर लगेगी, जो खाओगे झट हजम हो जायगा। मास्टर साहब जो पढ़ाएँगे वह हमेशा याद रहेगा। वह भी तुमसे खुश रहेंगे।

हवा खाने के नियम बने हुए हैं—सुबह-शाम छोड़कर रात या दोपहर में तथा बगीचे, मैदान, नदीतट, पार्क या जंगल को छोड़कर अगर तुम शहर या देहात की सड़कों और तंग गलियों में हवा खाने निकलोगे तो जान-बूझकर अपने स्वास्थ्य को खराब कर दोगे। अगर जानते हुए भी ऐसा करते हो, तो याद रहे तुम अपने आपको धोखा दे रहे हो। नीचे लिखी बातें याद रखो।

(१) जिस जगह रात में सोओ वहाँ की सब खिड़कियों को खुली रहने दो। खुली खिड़कियों से साफ हवा आएगी और तुम श्वास के साथ जो विषैला पदार्थ बाहर निकालोगे वह बराबर निकलता रहेगा और साफ हवा भीतर जाती रहेगी। बन्द रखने से गन्दी हवा बार-बार श्वास के साथ भीतर-बाहर करके शरीर में जहर पैदा करदेगी। (२) जाड़े के दिनों में सोने की जगह भूलकर भी अँगेठी मत जलाओ। कभी-कभी वहाँ हवा न रहने से धुँआ दिमाग में जाकर जमने लगता है। (३) अँगेठी जलाकर कभी भी खिड़कियों को बन्द मत करो। (४) जब शरीर में पसीना आता रहे ठंढी हवा मत लगने दो। पसीने की हालत में ठंढी हवा लगने से शरीर जकड़ जाता है और कभी-कभी ज्वर भी

आजाता है। (५) अगर शहर के भीतर रहते हो, तो गमलों में तुलसी, गेंदा, गुलाब, चमेली, पुदीना आदि लगा रखो, जिसमें गन्दी हवा का असर न पड़े। (६) गरमी के दिनों में सुबह शाम, दोनों समय किसी बाग में जाकर चक्कर लगा आया करो। अगर जाड़े के दिनों में सुबह न जा सको, तो शाम को स्कूल से छुट्टी पाकर थोड़ा जलपान करके जरूर घूम आया करो; परन्तु अधिक सर्द हवा में मत घूमो। (७) बाग में घूमते समय किसी अच्छे स्थान पर बैठकर पाँच-सात बार जोर-जोर से हवा खींचा और छोड़ दिया करो। इससे फेफड़े और दिमाग, दोनों ही बलवान होते हैं। (८) जहाँ पर तुलसी, नीम, गुलाब के पेड़ हों वहाँ जाकर खड़े हो जाओ और आठ-दस बार नाक से हवा खींचकर छोड़ दिया करो। इससे खाँसी, जुकाम, दिमाग और फेफड़े की बीमारी होने का डर नहीं रहता।

और किसीसे उसके विषय में पूछ-ताछ करो, परन्तु जब तक खुद भला-बुरा सोचने लायक न हो जाओ तब तक हर्गिज अपने मन से उसे मत करो। उसके सोचने का सामान जल्द-से-जल्द तयार करलो। उसका सामान कोई आकाश पाताल में नहीं मिलता। अपने स्वास्थ्य की रक्षा करो। विद्या पढ़ो। सब सामान आप ही तयार हो जायँगे।

तुम लोग घूमते बहुत हो; परन्तु घूमने से क्या होता है यह न जानते होगे। घूमना तन्दुरुस्ती के लिए बहुत जरूरी है। तुम्हारे लिए वह इतना जरूरी है जितना रात में सोना और रोज खाना। जिस तरह रात में सोए बिना और भूख लगने पर खाए बिना नहीं रह सकते, उसी प्रकार उचित है कि उनसे भी जरूरी समझ कर उससे पहले घूम आया करो। घूमना भी एक तरह का व्यायाम है। जो खाता है उसे व्यायाम करना और घूमना दोनों जरूरी हैं। देखो, तुम्हारे बराबर के, छोटे, बड़े, जवान, बुड्ढे सभी तरह के शिक्षित हिन्दुस्तानी और अँगरेज किस तरह घूमते हैं? वे लोग इतने घूमने के आदी हो जाते हैं कि बिना घूमे उन्हें चैन ही नहीं पड़ता। उनके घूमने का जो समय होता है, उस समय वे सब काम छोड़ कर चल दिया करते हैं।

तुमको चाहिए कि पढ़ने के बाद जो कुछ समय बचे, उस समय कोई तन्दुरुस्ती ठीक करनेवाली पुस्तक लेकर पढ़ो और खुद उसकी आलोचना-प्रत्यालोचना करो। अपने दिमाग में बैठाकर सोचो कि जो कुछ भी लिखागया है वह कहाँ तक ठीक है?

क्या ऐसा भी हो सकता है? अगर हो सकता है, तो स्वास्थ्य के ऊपर इसका ठीक-ठीक असर पड़ेगा या नहीं। प्रायः तुम लोग जब पढ़ने से छुट्टी पाते हो, तब सिवाय मिट्टी, कूड़ा-करकट में दौड़ने कूदने के कुछ नहीं करते। अगर अधिक समझदारी करते हो तो दिल बिगाड़ने वाले तरह-तरह के खिलौने खेलते हो। मिट्टी कूड़ा-करकट शरीर में पोतने और सिरपर डालने से क्या होता है— इसका ठीक-ठीक ज्ञान तुमको नहीं है। मिट्टी, कूड़ा करकट में हर रोगों के—हैजा, प्लेग, कुष्ठ, क्षयरोग आदि के—कीड़े होते हैं। अगर साफ मिट्टी में खेलो तो कुछ लाभ भी हो; परन्तु तुम उस मिट्टी में खेलते हो जिसमें बहुतायत से लोग थूकते और पेशाब करते हैं। वह मिट्टी रूखी होती है। बदन में लगने से चमड़ा फटने लगता है। रूखापन आजाता है। कभी-कभी फोड़े-फुन्सियाँ हो जाती हैं। इनसे तमाम बदन खराब हो जाता है। कोई साफ सुथरा अपने पास जल्दी बिठाता नहीं। गंदा रहने से दुनियाँ की सभी चीजें फीकी मालूम पड़ती हैं। खुद भी चित्त में बड़ी ग्लानि रहती है।

अगर तुम्हें मिट्टी में लेटने का शौक है, तो अच्छी तरह उसमें लेटो, परन्तु मिट्टी पर लेटने से घूमना अधिक अच्छा है। रोज सुबह-शाम घूमने की आदत डालो। घूमने से बढ़कर तुम्हारे लिए कोई कार्य स्वास्थ्य-रक्षा का नहीं है। इसके माने यह नहीं है कि और सब काम फ़ज़ूल हैं, केवल घूमना सबसे अच्छा है। सब नियमों के साथ-साथ घूमने की भी आदत डालो। तुम लोगों का शरीर

कोमल होता है। वह एक लता के समान है। जिस तरह जरासा सहारा पाकर लता बढ़जाया करती है,उसी तरह इस उम्र में थोड़ा परिश्रम करके अधिक लाभ उठा सकते हो। इस समय जितनी रक्षा शरीर की कर सको, करो। यही आगे चलकर तुम्हें काम देगा। तुम कहोगे कि हम से बढ़कर स्वास्थ्य-रक्षा का उपाय दूसरा कोई नहीं कर सकता। रोज स्कूल जाते हैं। कम-से-कम मील दो मील का चक्कर तो जरूर ही लग जाया करता है। नहीं, यह नियमित और स्वास्थ्य-रक्षा का घूमना नहीं है। तुम एक मात्र पढ़ने के लिए दौड़-धूपकर, जिस तरह भी हो सकता है, जाते हो। इसलिए स्वास्थ्य के ऊपर उसका अच्छा असर नहीं पड़ता। देर हो जाने पर तुम दौड़ तक लगाते हो। घूमने में दौड़ना शामिल नहीं है। घूमने के लिए पढ़ने के बाद जो समय बचता है, उसका हिस्सा कर डालो और सब कामों के अलावा घूमने का समय निकाल लो। सुबह-शाम किसी बगीचे में—घर में हो या बाहर, दूर हो या नजदीक—जाकर घूमा करो। ऐसे बगीचे में जाओ जहाँ शुद्ध और साफ हवा आती हो। बहुत तरह के फूल लगे हों। बहुत तरह के पेड़ भी हों। हरी-हरी घासें हों। वहाँ पहुँच कर अपनी ताक़त के माफिक इतना घूमो, जितने में थोड़ी थकान मालूम पड़ने लगे। तब वहीं बैठ जाओ। थोड़ी देर तक बैठ कर पसीना सुखा लो। उसके बाद दस-बीस बार जोर-जोर नाक से हवा खींचो और छोड़ दो। श्वास लेने से उन वनस्पत्तियों और फूलों के कण दिमाग और फेफड़ों में जाते हैं, जिनसे शरीर नीरोग रहता है।

एवं शक्ति बढ़ती है। प्रतिदिन थोड़ी देर तक हरी-हरी घास और पेड़ देखने से आँखों की रोशनी बहुत दिन तक ठीक रहती है।

गरमी के दिनों में हलका और जाड़े के दिनों में इतना कपड़ा पहनकर जाया करो जिसमें सरदी न लगे। गरमी के दिनों में सूर्य उदय होने से पहले और जाड़े के दिनों में सूर्य उदय होने के बाद सुबह घूमा करो। शाम के लिए दोनों मौसमों में सूर्य अस्त हो जाने पर जाओ; परन्तु जाड़े में अधिक शीत पड़ने के पहले लौट भी आओ। बरसात में जिस दिन पानी बरस रहा हो या कीचड़ हो उस दिन मत जाओ। भीगकर और नंगे पैर भी कभी मत घूमो। जिस दिन तुम्हें तबीयत खराब मालूम पड़े उस दिन भी मत जाओ। ऐसा करने से शरीर पुष्ट होता है, कान्ति बढ़ती है, भूख लगती; दस्त साफ होता है, शरीर हलका रहता है, तबीयत प्रसन्न रहती है और हरेक काम करने को जी चाहता है।

ऋतुचर्या

बालको, शायद तुम्हें अब तक यह न मालूम होगा कि कितने ऋतु हैं? किस ऋतु में क्या होता है? मामूली तौर से तुम केवल जाड़ा, गरमी और बरसात जानते होगे। अब तुमको यह मालूम हो जायगा कि इस ऋतु में यह मौसम रहता है। दो-दो महीने एक-एक ऋतु रहता है। इस तरह एक साल में बारह महीने और छः ऋतु होते हैं। महीनों के हिसाब से उनका नाम इस प्रकार है—

चैत्र, वैशाख—वसन्त	ज्येष्ठ, आषाढ़—ग्रीष्म
श्रावण, भाद्रपद—वर्षा	आश्विन, कार्तिक—शरद्
मार्गशीर्ष, पौष—हेमन्त	माघ, फाल्गुन—शिशिर

वसन्त

चैत्र और वैशाख इन दो महीनों को वसन्त ऋतु कहते हैं। इसीको नामान्तर से ऋतुराज भी कहते हैं। इस ऋतु में दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। वनों की शोभा बढ़ जाती है। किंशुक, कमल और आम आदि वृक्षों में फूल लगने लगते हैं। कोयल और भौंरों का शब्द मन को मुग्ध कर देता है। बाग-बगीचों का रूप एक दम नया हो जाता है। सभी वृक्षों में नए-नए पत्ते लग जाते हैं। उनकी शोभा मन को हर लेती है। इस ऋतु में दक्षिण की हवा चलती है। यह ऋतु चिकनी प्रकृति का है। इसमें मधुरता अधिक प्यारी मालूम पड़ती है।

शिशिर ऋतु का संचित हुआ कफ वसन्त ऋतु में सूर्य की गरमी के कारण पतला होकर जठराग्नि में जाता है और उसे नष्ट करके रोग पैदा करता है। इसीसे वसन्त ऋतु में कफजन्य रोग अधिक होते हैं। इस ऋतु में हलका और कम भोजन करके कफ को सुखाना चाहिए। व्यायाम अधिक करना और कुश्ती भी लड़ना चाहिए। इस ऋतु में स्नान करने के बाद चन्दन में कपूर, केशर और अगर मिलाकर शरीर में लेप करना चाहिए। गेहूँ, चावल, मूँग, अरहर, जौ, परवल, अदरख, बैंगन, मूली,

करेला, चौलाई और चना का इस ऋतु में सेवन करना चाहिए। इस ऋतु में चरपरे, रूखे, कड़वे, कसैले और हलके पदार्थों का ही सेवन अधिक लाभदायक है। खट्टी, मीठी, चिकनी, भारी और कड़ी चीजों का सेवन इस ऋतु में न करना चाहिए। इस ऋतु में सफेद कपड़े पहनने चाहिएँ। दिन में सोना भी छोड़ देना चाहिए, क्योंकि इस ऋतु में कफ की अधिकता होती है और दिन में सोने से कफ अवश्य बढ़ता है।

ग्रीष्म

ज्येष्ठ और आषाढ़ इन दो महीनों को ग्रीष्म कहते हैं। इस ऋतु में सूर्य की तेजी बढ़ जाती है। जमीन तप जाती है। नदी सूखकर प्रवाह-रहित हो जाती है। हवा के झोंकों से वृक्षों के पत्ते गिर जाते हैं। सूर्य की गरमी से संसार की चिकनाहट दूर हो जाती है। कफ का नाश होकर वायु की वृद्धि होती है। इस ऋतु में वायु के विशेष रोग होते हैं। जीव मात्र गरमी के कारण घबरा जाते हैं।

इस ऋतु में चावलों का भात, जौ, मूँग, गेहूँ, अरहर और मसूर का—अन्नों में—सेवन करना चाहिए। तरबूज, ककड़ी, खीरा, करेला, कदुआ, चौलाई, तूरा, परवल, और घीया इस ऋतु में खाना चाहिए। घी, मक्खन, मीठा दही, मिश्री मिला धारोष्ण कच्चा दूध और मट्ठे का सेवन इस ऋतु में लाभदायक है। झरना, बावड़ी, कुएँ और नदियों के जल में तिरना और

गुलाबजल मिलाकर पीना चाहिए। ईख का रस भी इस ऋतु में विशेष लाभदायक है।

दिन में सोना, चाँदनी रात में खुली जगह बैठकर हवा खाना और सोना, जल में तैरना, और चिकने तथा पतले पदार्थों का सेवन इस ऋतु में विशेष लाभकारी है। रोज सुबह मिश्री के शर्बत में नीबू मिलाकर पीना चाहिए। अनार, अंगूर और सेव का अधिक सेवन इस ऋतु में करने से पाचन-शक्ति नहीं बिगड़ती।

किसी बगीचे में शाम के समय बैठकर ठंढी वायु का सेवन करना चाहिए। वहाँ जाकर सब कपड़े उतार कर बदन में साफ और ठंढी हवा लगने देना चाहिए। इस ऋतु में सूर्योदय से पहले थोड़ी कसरत करनी चाहिए। अधिक कसरत और प्राणायाम हानिकारक है। अधिक चलने से भी तकलीफ होती है।

क्षार, खट्टा, चरपरा, नमकीन, तीक्ष्ण, हलका, गरम पदार्थ; सूर्य की धूप, बैंगन, उड़द, लहसुन, कंगनी आदि का सेवन इस ऋतु में एकदम छोड़ देना चाहिए। अधिक पानी पीने की वजह से भूख कम लगती है। इसलिए अधिक ठूँस-ठूँस कर न खाना चाहिए। अगर किसी समय धूप में जाने की विशेष जरूरत पड़ जाय तो जाने से पहले खूब पानी पी लेना चाहिए, अन्यथा हैजा हो जाने का डर रहता है। धूप से आकर तुरन्त पानी न पीना चाहिए; क्योंकि इससे भी वही हैजा पैदा होने का डर रहता है।

वर्षा

श्रावण और भाद्रपद इन दो महीनों को वर्षा ऋतु कहते हैं।

इस ऋतु में बादलों की गर्जना होती है। बिजली चमकती है। नदियों के किनारे के छोटे-छोटे पेड़ उखड़ कर उसी में आ जाते हैं। बड़े-बड़े तालाब और गड्ढे सब जल से भरने लगते हैं। घासें और वृक्ष की सभी पत्तियाँ हरी हो जाती हैं। गरमी से सूखी जमीन फिर से तर हो जाती है। बादलों से रात-दिन आकाश घिरा-सा रहता है। सब नदियाँ गन्दे जल से पूर्ण हो जाती हैं। उस समय नदियों में विषैले जानवरों एवं वृक्षों का आधिक्य रहता है। वनों में मोर की सुहावनी बोली सुनाई पड़ती है।

इस ऋतु में वायु का विशेष कोप होता है। इस ऋतु में—गेहूँ, चावल, उड़द, कुलथी, राई, अलसी, सरसों, खीरा, पका तरबूज, तरोई, बैंगन, बथुआ, मरसा, चूका का शाक, परवल, सेंधानमक, मट्ठा, पोई का शाक, सहिजन और सिखरन का सेवन करना चाहिए।

कच्ची ककड़ी, घीया, तरोई, करेला, वन करेला, पालक, सिंघाड़ा, कसेरू, आलू, भैंस का दूध, कंगनी, मोठ, मटर, जौ चना, मसूर और खेसारी न खाना चाहिए। इन ऋतु में नंगे पैरों चलने पानी में भीगने, गीला कपड़ा पहनने, अधिक भोजन करने, भारी चीजें खाने से नुकसान होता है। वर्षा ऋतु का पानी खराब होने के कारण नदियों में स्नान करना और उसका जल पीना भी न चाहिए। सब ऋतुओं में जो लोग घूमते हों वे भी इस ऋतु में ऐसे समय न घूमें, जिस समय पानी बरस रहा हो अथवा थोड़ी देर पहले बरस चुका हो।

शरद्

आश्विन और कार्तिक इन दो महीनों को शरद् ऋतु कहते हैं। इस ऋतु में सूर्य पीला और तेज किरणोंवाला होता है। आकाश में कहीं-कहीं सफेद बादल नजर आते हैं और कहीं साफ भी दिखाई पड़ता है। तालावों पर हंसों और कमलों से विचित्र शोभा हो जाती है। वर्षा की भीगी जमीन कुछ-कुछ सूखने लगती है। वृक्षों की शोभा नवीन हो जाती है। सभी वृक्ष साधारण मुरझाए और शान्त मालूम पड़ते हैं। पित्त से गाढ़ा खून इस ऋतु में पतला होने लगता है। यह ऋतु पित्तकारक और साधारण बलदायक है।

इस ऋतु में सफेद और जरा मोटा कपड़ा पहनना चाहिए। चन्दन, खस और कपूर का शरीर में लेप करना चाहिए। खुले स्थान में बैठकर चाँद की शीतल किरणों का सेवन करना चाहिए इस ऋतु में गेहूँ, चावल, मूँग, अरहर, जौ, चना और मटर का सेवन करना चाहिए। दूध, घी, सिखरन, खीर और जलेबी का सेवन इस ऋतु में लाभदायक है। कच्चा तरबूज, चौलाई, परवल, बथुआ, पोई का शाक, नाड़ी का शाक, चूके का शाक, तरोई सिंघाड़ा; नीबू, कसेरू, गोभी और कमलगट्टे की जड़ का सेवन लाभदायक है।

इस ऋतु में—मिर्च, लहसुन, हींग, बैंगन, मट्ठा, दही, गुड़, खिचड़ी, कढ़ी, एवं कसैली, खट्टी, चरपरी, कड़वी और गरम चीजें

न खानी चाहिए। धूप में चलने से कसरत करने से दिन में सोने और रात में जागने से विशेष हानि होती है।

हेमन्त

मार्गशीर्ष और पौष इन दो महीनों को हेमन्त ऋतु कहते हैं। यह ऋतु शीतल और रूखी है। इस ऋतु में सूर्य की गरमी मन्द होजाती है। शीतल हवा चलती है। शीत के कारण वायु का कोप होता है। वही कुपित वायु पेट के भीतर रहता है और बराबर रस चूस लिया करता है। इस ऋतु में कसरत करना, कुश्ती लड़ना और तेल की मालिश करानी चाहिए। स्नान करने के बाद कस्तूरी, केशर और अगर मिले हुए चन्दन का लेप शरीर में करना चाहिए। इस ऋतु में आमला, बेल, अदरख, लौंग, कच्चा आम, कैथ, पीपल, सौंफ, मेथी, कमलगट्टा, चौलाई, हींग, धनियाँ, घी, दूध, परवल, हरे और सूखे फल, गेहूँ, चावल, मूँग, अरहर, चना और मीठे दही का सेवन लाभदायक है।

करेला, नारी का शाक, सिंघाड़ा, पका केला, आलू, खसखस, तरोई, उड़द, भैंस का दूध, जौ, मटर, तथा अधिक हलके और अधिक भारी पदार्थों का सेवन इस ऋतु में हानिकारक है। अन-शन भी अधिक मात्रा में न करना चाहिए।

शिशिर

माघ और फाल्गुन इन दो महीनों को शिशिर ऋतु कहते हैं। इस ऋतु में शीत अधिक होता है। इसमें कफ का संचय और

वायु का कोप होता है। इसमें सूर्य की तेजी बहुत कम होती है। इस ऋतु में भी हेमन्त जैसा ही आहार-विहार करना चाहिए। हेमन्त से इस ऋतु में ठंढक अधिक रहती है। इसलिए कसरत अधिक करना चाहिए। कपड़े खूब मोटे पहनने चाहिएँ। जिससे सरदी न लग सके। ठंढी वायु का भी सेवन न करना चाहिए।

बालकों के देशी खेल

दौड़ का खेल

दौड़ने से बालको को बड़ा लाभ होता है। कुछ लोग यह कहेंगे कि गिर पड़ेंगे, चोट लगेगी, तकलीफ होगा; किन्तु यह उनकी गलती है। उस समय का गिरना भी उनकी हिम्मत को खोल देता है। दौड़ने से हाथ-पैर बलवान होते हैं, बदन में फुर्ती आती है, चित्त प्रसन्न रहता है और सरदी के मौसम में ठंढ दूर रहती है। यह दौड़ का खेल तीन तरह का है (१) खिलवाड़ करते हुए एक सौ गज तक सीधे दौड़ो। (२) बायाँ पैर बाएँ हाथ से पकड़ लो और जितना दौड़ सको एक पैर से दौड़ो। (३) चम्मच दौड़, इसमें चम्मच लेकर दौड़ना होता है।

नियम—(१) सब तरह के दौड़नेवालों को एक मुखिया चुन लेना चाहिए। मुखिया का कर्त्तव्य है कि दौड़नेवालों को एक कतार में खड़ाकर दे और एक प्रकार का इशारा बतला दे कि इस इशारे के पाते ही दौड़ने लग जाना। (२) दौड़ने के हद तक कोई

लड़का किसी को नुकसान न पहुँचाए। वे इस तरह दौड़ें कि एक के धक्के से दूसरा गिर न जाय। इसका ध्यान मुखिया को रखना चाहिए। (३) जहाँ दौड़ खतम हो जाय, वहाँ पर रुक जाओ। जब तुम्हारा मुखिया तुम्हें लौटने का आदेश करे; लौट आओ। (४) अगर उन दौड़नेवालों में से कई लड़के एक साथ आ जायँ तो मुखिया का कर्तव्य है कि उनको दुबारा दौड़ाकर हार-जीत का निर्णय करे। (५) इसके सिवाय एक पैर की दौड़ में मुखिया को विशेष ध्यान रखना चाहिए कि जिस पैर को उठाकर दौड़नेवाला गया है। उसी पैर को उठाए हुए आया है या बीच-बीच में पैर बदलता गया है। जो लड़का जिस पैर से जाय और उसी से लौटकर पहिले आ जाय वही जीतेगा। (६) चम्मच दौड़ में एक चम्मच लेकर दौड़ना होता है। दौड़नेवाले लड़कों में जो लड़का दौड़कर सामने रखे हुए आलू या गोली को बिना हाथ लगाए चम्मच में उठाकर रख ले और चम्मच के दण्ड को पकड़े हुए। उसमें का सामान गिराए बिना ही सबसे पहले और हाथों का अदला-बदला किए बिना वापस आ जाय उसे विजयी ठहरा दे। अगर इसमें भी कई लड़के साथ आ जायँ तब ऊपरवाले नियमों से काम लेना चाहिए। इस चम्मच खेल से लड़कों की शक्ति एवं बुद्धि बढ़ती है, हाथ-पैर स्थिर करने की आदत पड़ती है।

दसा बीसी

यह खेल हमारे भारतवर्ष का ही बना हुआ है। सभी देहातों और शहरों में खेला जाता है। दो लड़के एक दूसरे से बीस हाथ

के फासले पर खड़े होकर मुखिया की आज्ञा से खेल शुरू करते हैं। इसमें खेलनेवालों की दो टोलियाँ हो जाती हैं। बीच में एक मिट्टी का ढेर बनाकर उसमें एक झंडी गाड़ दी जाती है। इस ढेर से एक ओर दस डग और दूसरी ओर बीस डग की दूरी पर मिट्टी की ढेरी बना लेते हैं। ढेरी, एक छोटे चबूतरे के माफिक बनाई जाती है। दोनों आमने-सामने की ढेरियों पर दो लड़के खड़े हो जाते हैं। हरएक टोली में से एक-एक लड़का बारी-बारी से आमने-सामने के ढेरियों पर पहुँचकर खेलता है।

खेल का मुखिया उन लड़कों को होशियार करने के लिए तीन ताली गिनकर बजाता है। तीसरी ताली बजते ही दोनों ओर के लड़के झंडी की ओर तेजी से दौड़ते हैं। दस डग की दूरी वाला लड़का उस झंडी को लेकर उलटा अपनी ओर भागता है और बीस डग की दूरी वाला लड़का अपनी तेज चाल से दस डगवाले लड़के को पकड़ने के लिए दौड़ता है।

दस डग की दूरीवाले लड़के को बीस डग आना-जाना पड़ता है। बीस डगवाले लड़के को आदि से अन्त तक तीस डग दौड़ना पड़ता है। दूसरी बार अदला-बदला हो जाता है। दस डग वाला बीस पर और बीसवाला दस पर आ जाता है। फिर उसी ढंग से दौड़ते और छूते हैं। इस तरह से अगर दोनो ही बार विपक्षी (दूसरे) ने छू लिया, तो वह हार जाता है। अगर विपक्षी उसको दोनों ही बार में न छू सका, तो वह हार जाता है। हारे हुए लड़के की जगह उसके पक्ष का दूसरा लड़का खेलने को

तयार होता है। खेल समाप्त होने पर निरीक्षक हार जीत बताता है।

कबड्डी

कबड्डी का खेल भारतवर्ष के प्रायः सभी प्रान्तों में खेला जाता है। देशी खेलों में यह अपने ढंग का निराला और बड़ा अच्छा खेल है। खेलने के नियम इस प्रकार हैं—१—एक बड़ा मैदान इस खेल के लिए होना चाहिए। जिस जगह खेल हो वह जगह बालू की हो, तो सबसे अच्छा है; नहीं तो खूब साफ मिट्टी की हो। वहाँ पर कंकड़, पत्थर, ईंट, ढेले न हों।

२—इस खेल में दो दल होते हैं। हरएक दल में ग्यारह-ग्यारह लड़के हों तो अच्छा है। नहीं तो कम-ज़ादे भी खेल सकते हैं।

३—खेल का मुखिया—सब लड़कों में से जो सबसे मज़बूत हों, दो लड़कों को अलग छाँट ले। ये ही दोनों लड़के अपने-अपने दल के नायक बनाए जायँ।

४—और जो लड़के बचे हों। उनको दोनों दलों में बाँटने के लिए—मुखिया को एक पैसा हाथ में लेकर उन दोनों नायक लड़कों से कहना चाहिए कि इस पैसे के एक ओर का हिस्सा एक लड़का ले और दूसरी ओर का एक ले। जब दोनों लड़के मंजूर कर लें, तब मुखिया उस पैसे को ऊपर की ओर उछाले। जिसका भाग ऊपर होगा वही लड़का पहले उन लड़कों में से एक को छाँट लेगा। इसी तरह पैसा उछाल-उछाल कर एक-एक करके सब लड़कों को बँटवा देना चाहिए।

५—खेल की जगह, बीचोबीच रेत की एक दीवार-सी बना देनी चाहिए। उस दीवार के दो भाग होने चाहिएँ। खाली लकीर खींच देने से भी यह काम हो सकता है।

६—दोनों दलों को अपने-अपने नियत स्थान पर खड़ा हो जाना चाहिए। एक अपनी अन्तिम सीमा पर होगा और दूसरा अपनी सीमा पर। खिलाड़ी लड़कों को झुककर खड़ा होना चाहिए। बार-बार जाघों पर थापी दे-देकर बढ़ना चाहिए। खेल के दूसरी टोलीवाले अन्तिम दो लड़कों को खेल की सीमा के बाहर रहना चाहिए। कम-से-कम वह रेखा आठ-दस कदम की दूरी पर हो।

७—जब मुखिया सीटी या ताली बजावे तब किसी एक टोली का कोई लड़का "कबड्डी-कबड्डी" कहता हुआ उस बीचवाली दीवार या लाइन को पार करके दूसरे दल में घुसकर किसी एक लड़के को छूने का उद्योग करे। "कबड्डी-कबड्डी" कहता हुआ वह लड़का किसी को छूकर अपनी सीमा में लौट आने तक बिना साँस टूटे एक साँस 'कबड्डी-कबड्डी' कहता रहे। अगर बिना साँस टूटे छूकर अपनी सीमा में वह लड़का लौट आएगा, तो वह जीत जायगा और छुआ हुआ लड़का हारकर अलग बैठा दिया जायगा। इसी तरह अलग-अलग दल के हारे हुए लड़के अलग-अलग बैठाए जायँगे।

८—जो लड़का कबड्डी बोलता हुआ दूसरे दल में जायगा उसे उस दल के लड़के पकड़ने की कोशिश करेंगे। अगर वह पकड़ा

गया, छूट न सका और उसकी साँस उन्हीं की सीमा के भीतर टूट गई, तो वह हार हुआ समझकर अलग बैठा दिया जायगा।

९—यह खेल बारी-बारी से खेला जायगा। अगर पहली टोली का एक लड़का "कबड्डी-कबड्डी" कहता हुआ गया है, तो उसके बाद दूसरे दल का लड़का आएगा।

१०—एक दल के लड़के ने दूसरे दल के लड़कों को छूकर हरा दिया, तो ऐसी अवस्था में यदि पहली टोली का कोई लड़का उस समय हारा हुआ बैठा होगा, तो वह उठकर फिर अपनी टोली में मिलकर खेलने का हक़दार होगा; परन्तु एकबार में एक ही लड़का लिया जा सकेगा।

११—यह खेल उस समय ख़तम होगा जब एक टोली के सब लड़के हार जाएँगे।

१२—लड़के अपने खड़े होने की जगह से आगे-पीछे जरूरत माफ़िक आ-जा सकते हैं। जिस समय दूसरे दल का लड़का कबड्डी बोलकर अपने दल में लौट जाय उस समय फिर सबको अपने नियम के अनुसार अपनी-अपनी जगह पर खड़े हो जाना चाहिए।

१३—अगर लड़कों में झगड़ा हो और एक टोलीवाला कहे कि अपनी सीमा में साँस टूटी है और दूसरीवाला कहे दूसरी में टूटी है, तो दोनों को दलों के मुखिया का फैसला मानना चाहिए।

इस खेल से प्राणायाम और फुर्ती [illegible] जितना लाभ होता है। छोटे-छोटे बच्चों का खासा व्यायाम हो जाता है। इससे शरीर मज़बूत होता है, भूख लगती है, साफ़ खून होता है, बदन में

ताकत आती है, आँखों की रोशनी तथा दिमागी ताक़त बढ़ती है और लड़के प्रसन्न रहते हैं। इससे बढ़कर कोई दूसरा देशी खेल ही नहीं है। जो बच्चे इस खेल को कुछ दिन खेलते हैं, उनमें एक विचित्र परिवर्तन दिखाई देने लगता है।

ऊँचा कूदना

खेल का सामान—(१)—दो डंडे जिनकी उँचाई पाँच फुट हो और उसमें इंच और फुट के निशान बने हों। (२) एक डोरी सात-आठ फुट लम्बी। (३) एक फीता नापने के लिए।

खेल का मैदान—लगभग एक सौ फुट लम्बा और पचास फुट चौड़ा होना चाहिए। उसके बीच में एक छोटी सी क्यारी आठ फुट लम्बी और छः फुट चौड़ी खोदकर बना ली जाय। उसे खूब साफ भी कर दिया जाय। उसके एक सिरे के दोनों कोनों पर ऊपर बताए हुए दोनों डंडे गाड़ दिए जायँ। इस खेल में दो लड़के डोरी को जितनी उँचाई से वह कूद सकें बाँधकर पकड़ादें और उसे किसी एक नाप पर लगादें। खेल का मुखिया बराबर लड़कों को बुला-बुलाकर कुदाए। उस डोरी से कूदनेवालों को एक ओर और न कूदनेवालों को दूसरी ओर खड़ा करता रहे।

इसी तरह कूदे हुए को फिर अधिक उँचाई से कुदाए। पहले, दूसरे और तीसरे सब लड़कों का नम्बर नोट करता रहे। कूदने के समय हरएक लड़का छत्तीस फुट की दूरसे दौड़ता हुआ आकर कूदे। एक ही बार कूदने से आदत नहीं पड़ सकती। इसलिए हर रोज कम-से-कम चारबार तो कूदना ही चाहिए।

जो लड़का इसी तरह, चलता-चलता सबसे पहले निश्चित जगह पर पहुँचेगा वही जीतेगा। इससे खासा व्यायाम हो जाता है।

गोल दौड़

यह खेल हिन्दुस्तान के प्रायः सभी प्रान्तों के लड़के खेलते हैं इस खेल के निम्नलिखित नियम हैं—

१—खूब लम्बे-चौड़े मैदान में एक घेरा बना लेना चाहिए। घेरे का अधिक बड़ा अथवा छोटा होना खेलने वाले बालकों की संख्या पर निर्भर है।

२—जितने खेलनेवाले हों उतने ही चिह्न बराबर-बराबर दूरी पर घेरे की परिधि पर बना देना चाहिए। खेलनेवाले कम-से-कम इतने हों जिनके खड़े हो जाने से एक सुन्दर घेरा बनजाय।

३—खेलनेवाले उन चिह्नों पर घेरे के केन्द्र की ओर मुँह करके खड़े हो जायँ।

खेलने की विधि—उन खड़े हुए लड़कों में से एक लड़का अपना स्थान छोड़ घेरे के बाहर खड़े हुए लड़कों के पीछे-पीछे दौड़ता हुआ किसी लड़के को छू देगा और फिर दौड़ता हुआ—यदि छूए हुए लड़के के द्वारा नहीं छुआ जायगा—उस लड़के की जगह खड़ा हो जायगा। जो लड़का छूआ जायगा वह छूनेवाले लड़के का पीछा करेगा और उसे छूने की कोशिश करेगा। यदि वह उसको अपने स्थान पर पहुँचने के पहले ही छूदेगा तब तो वह लौटकर अपने स्थान पर खड़ा हो जायगा। और वह छूनेवाला लड़का फिर उसी तरह दौड़ता हुआ दूसरे लड़के को छूएगा।

अगर छूआ गया लड़का उस छूने वाले लड़के को नहीं छू सकेगा, तो वह पहले लड़के की तरह दौड़ता हुआ किसी दूसरे लड़के को छूएगा और खेल बराबर होता रहेगा। मुखिया इस बात का ध्यान रक्खे कि लड़के घेरे के भीतर से होकर न दौड़ने पावें और एक ही लड़का बार-बार न छूआ जाय।

फायदे—(१) दौड़ने से सब अंगों का संचालन होता है और सब मजबूत हो जाते हैं। (२) कार्य करने में चित्त लगने लगता है। (३) आने वाली विपत्ति का सामना करने और ऐसी विपत्ति के आ पड़ने पर धीरज धरने की शक्ति आती है।

क्यारी बना ली जाय। लड़के पहले सिरे से दूसरे सिरे की ओर गेंद फेकें; किन्तु वह गेंद क्यारी के बाहर जाकर न गिरे। दूसरे निरीक्षक के पास और क्यारी के भीतर ही गिरे। अधिक तिरछा टेढ़ा भी न गिरने पाए। जब गेंद उस निरीक्षक के पास जाकर टिप्पा खाए तब वह निरीक्षक उस लड़के के नाम का कागज—जिसने गेंद फेंकी है—वहाँ पर लगा देगा। उस लड़के को बैठाकर तब दूसरे लड़के से उसी प्रकार गेंद फिकवाई जाय। उसे भी उन सब बातों का ध्यान रखना चाहिए। जहाँ पर गेंद गिरे उस जगह पर उसी तरह उस लड़के का भी नाम लगा देना चाहिए। इसी तरह जितने लड़के वहाँ पर हों। सब से बारी-बारी गेंद फिकवानी चाहिए। लड़के इतने रखे जायँ, जिसमें हरएक लड़का तीन बार कम-से-कम गेंद फेंक सके। दूसरी बार जब वही लड़का फेंके तब उस कागज को हटाकर जहाँ पर वह गेंद गिरी हो लगा देना चाहिए।

मुखिया इस बात का खयाल रखे कि जिस लड़के की गेंद दो बार में भी नजदीक ही गिर जाय उससे बिना अभ्यास कराये पुनः न फिकवाई जाय। तीसरी बार उन्हीं लड़कों से फिकवाई जाय जो कि पहला, दूसरा, तीसरा, चौथा और पाँचवाँ नम्बर पाए हों। तीसरी बार में जिस लड़के की गेंद सब से पहले गिरेगी वही जीतेगा। उसके बाद बाँस या फीते से नापकर दूसरी, तीसरी, चौथी और पाँचवीं श्रेणी में जिता-हरा सकते हैं।

"देशी खेल"

११७६६

गेंड़ी

इस खेल को केवल दो लड़के दिन में किसी समय मैदान में खेल सकते हैं। इसका सामान लकड़ी के डंडे, जमीन पर एक रेखा और एक चक्कर का चिह्न है।

पहले दोनों लड़के जमीन पर डंडे से चार हाथ लम्बी रेखा बनाते हैं। उसके बराबर दो हाथ आगे एक गोल चक्कर की रेखा बनाते हैं। इसे "इल्ले" का निशान कहते हैं। फिर उनमें से कोई एक लड़का रेखा के पास खड़ा होकर अपना डंडा ऊपर की ओर उछालकर "इल्ले" के निशान के पास फेंकता है। डंडा इल्ले के चाहे जिस ओर पड़े कोई हर्ज नहीं। तब दूसरा लड़का अपना डंडा लेकर पहले डंडे के पास खड़ा होकर अपना डंडा फेंककर अपने दाव से उस डंडे में चोट लगाता है। जिससे वह डंडा—जिसे पहले लड़के ने फेंका है—रेखा के उस पार निकल जाय और उसका फेंका हुआ डंडा इसी पार रह जाय। अगर ऐसा हो गया, तो वह लड़का उस पहले डंडे को जीत लेगा। अगर चोट चूक जाय, तो दूसरा लड़का इसके डंडे में चोट लगाता है और दूसरे लड़के का डंडा अपनी चोट से रेखा के बाहर निकाल देने का यत्न करता है। अगर चोट लगी और डंडा रेखा के बाहर न निकला, तो दूसरा लड़का अपना डंडा उठाकर दूसरे डंडे में मारता है। यदि मारने वाले का डंडा रेखा पर ठहर जाय, तो उसको अपना कुहनी मोड़कर डालने का अधिकार होता है कि—"इस ओर से चोट लगाओ।"

इसी प्रकार बारी-बारी से दोनों एक दूसरे के डंडे में चोट लगाते और लकीर से डंडा बाहर निकालते हैं। जिसने दूसरे लड़के का डंडा रेखा के बाहर निकाल दिया और उसका डंडा रेखा के उसी ओर रह गया, तो वही डंडा जीत लेता है। इसमें केवल डंडों की हार-जीत होती है। यदि किसी का डंडा रेखा से बहुत ही दूर बीस-पचीस हाथ तक निकल जाय, तो दूसरे लड़के को जिसके मारने की बारी हो अधिकार रहता है कि वह चाहे वहीं से चोट लगाए अथवा उसी से डंडा उठवाकर इल्ले पर रखवाकर चोट लगाए। इस खेल से अच्छा व्यायाम हो जाता है। और मौका पड़ने पर लाठी का रुख बचाया जा सकता है।

फूल फूला

किसी एक जगह बहुत से लड़के इकट्ठा होकर इस खेल को खेलते हैं। जब सब लड़के इकट्ठा एक जगह बैठ जाते हैं तब उनमें से कोई एक लड़का पूछता है। "पेड़ में फूल काहे का।" तब उसी के पास का दूसरा लड़का—"गेहूँ, चना, आम, बेला, चमेली" आदि किसी बिना काँटे के पेड़ के फूल का नाम लेता है।

इसी तरह सब लड़के बारी-बारी से पूछते और पास वाले लड़के जवाब देते हैं। इस खेल में यह खयाल रखना चाहिए कि काँटेदार पेड़ के फूल का नाम न लिया जाय। यदि किसी लड़के ने काँटेदार पेड़ के फूल का नाम ले लिया, तो फिर सब लड़के उसको चपत और घूँसे मारते हैं। इससे चीजों के नाम

ठीक-ठीक उपयोग करे या अपने को इस संसार से सदैव के लिए मिटा दे।

समूचे संसार में ऐसी कोई शक्ति नहीं है जो तुम्हारे अटल प्रण को तोड़कर तुम्हें रोगी बना सके, यह तभी तक है जब तक कि तुम अपने सिद्धान्त-पथ से जरा भी विचलित नहीं होते। जिस तरह गिद्ध माँस पर ही टूटता है, उसी तरह ब्रह्मचर्य नष्ट हो जाने पर मानव-शरीर में रोग ही आता है। किन्तु तुम कहोगे जिस तरह रोग आधमकता है उसी तरह सुख, शान्ति और नीरोगता क्यों नहीं आ जाती। ब्रह्मचर्य नष्ट हो जाने पर तुम्हारी गिनती उस श्रेणी में होती है जिस श्रेणी में बुरे की होती है। इसलिए प्रकृति का नियम नहीं बदला जा सकता। हमेशा बुरे के पास बुरा और अच्छे के पास अच्छा ही जाता है। तुम हमेशा अच्छे बनने की कोशिश करो। अच्छे तुम उसी हालत में हो सकोगे जिस समय ब्रह्मचर्य का मतलब समझ लोगे। दुर्बल को सभी सताते हैं; परन्तु सबल की ओर कोई आँख उठाकर ताकने का साहस नहीं करता। सबल तुम उसी हालत में हो सकते हो जब कोई कमजोरी तुम में न हो। कमजोरी उसी हालत में तुम्हारे पास नहीं फटक सकती जब तुम ब्रह्मचर्य का पूरे तौर पर पालन करोगे।

बल भी कई प्रकार के होते हैं। शरीरबल, ज्ञानबल और मनोबल। इसी मनोबल को आत्मबल भी कहते हैं। इन सब बलों में आत्मबल सब से अच्छा है। आत्मबल के बिना सब व्यर्थ है; किन्तु आत्मबल किस हालत में तुम्हारे पास रह सकता है—

७७६८

क्या इसका भी कुछ अनुमान किया है! आत्मबल को इसी हालत में तुम प्राप्त कर सकते हो, जब कि तुम्हारे पास चरित्रबल सबसे श्रेष्ठ हो। बिना उत्तम चरित्रबल के आत्मबल कभी पास आ ही नहीं सकता। ब्रह्मचर्य पालन करने से सबसे उत्तम चरित्रबल मिलता है। जब चरित्रबल पास है तब आत्मबल की क्या चिन्ता है? वह उसका गुलाम है। आत्मबल और चरित्रबल दोनों के रहने से सर्वोत्तम शारीरबल भी पास रहता है। शारीरबल जब तुम्हारे पास है तब नीरोगता के लिए क्यों दौड़ते हो! इन दोनों का परस्पर सम्बन्ध है। बिना नीरोगता के शारीरबल कहाँ और शारीरबल बिना नीरोगता कहाँ?

पा सकते हो। बिना इन बलों के न सुखपूर्वक सो सकते हो, न रह सकते हो और न स्वतंत्र ही हो सकते हो। अतएव तुम्हारे जीवन का एकमात्र उद्देश्य ब्रह्मचर्य होना चाहिए।

ब्रह्मचर्य तभी पालन कर सकते हो जब तुम सत्य बोलोगे, सदाचार से रहोगे, गुरु और बड़ों की आज्ञा का उल्लंघन न करोगे। जरा विचार करने की जरूरत है। कहाँ वे भीमकाय महापराक्रमी तुम्हारे पूर्वज और कहाँ यह वर्त्तमान समय की अतिकृष और दुर्बल संतान ? इसका एकमात्र कारण ब्रह्मचर्य का ह्रास है। पहले तुम अपनी छोटी उम्र का ध्यान नहीं करते और तरह-तरह के अत्याचार करते हो; परन्तु जब बुढ़ौती आती है तब अपने कर्मों पर रोते और पश्चात्ताप करते हो; किन्तु समय निकल जाने पर क्या होता है ? बल्कि पश्चात्ताप से मानसिक चिन्ताएँ बढ़ जाती हैं और अन्त में सोच-सोचकर यमलोक सिधार जाते हो। तुम सभी कहते और सुनते होगे कि हमारे पूर्वज नव्वे और सौ वर्ष के होकर मरे। मरते समय तक उनके सभी अंग-प्रत्यंग ठीक थे। और इन्द्रियाँ भी ठीक थीं, बड़े-बड़े जवानों का हाथ पकड़ लेते, थे तो छुड़ाए नहीं छूटता था। सचमुच उन लोगों के लिए ये सभी बातें उपयुक्त हैं। जितना कहते—सुनते—हो एक-एक अक्षर सत्य है।

संसार अनुकरणशील है। तुम सभी एक दूसरे की नकल करते हो। किन्तु नकल तुम उसी बात की करते हो जिससे नुकसान होता है। जब कभी नकल करने को तयार होते हो तब अँगरेजों के खान-पान और रहन-सहन की नकल करते हो, जिससे तमाम

दुनियाँ की खराबी पैदा होती है। तुमसे लोग घृणा करने लगते हैं। अगर उन नक़ल की जगह अपने पूर्वजों के सदाचार और सत्-कर्म की नक़ल करो, तो क्या हानि है? उससे तुम्हारा जीवन सुन्-दर बन सकता है। संसार के आदर्श बालकों में तुम्हारी गिनती होने लगेगी। अन्यथा जिस प्रकार अभी तक समाज और देश का नाश हुआ है, उसी प्रकार होता रहेगा और एक दिन सम्पूर्ण भार-तीय संस्कृतियों का नाश हो जायगा। तुम कहोगे कि क्या हम लोगों ने इन तमाम झगड़ों का ठेका ले रखा है। बड़े-बड़े समाज-सुधारक और नेताओं का यह काम है। भला हमलोगों से यह काम कैसे हो सकेगा! अगर तुम ऐसा कहते हो, तो बड़ी गलती करते हो। सचमुच यह काम उनका नहीं तुम्हारा है। समाज में ईश्वर ने तुम्हें इसीलिए पैदा किया है, जिसमें तुम शिक्षित और सभ्य होकर समाज और देश का उद्धार करो।

के लिए तरह-तरह की बातें करो और हँसो। हँसना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हितकर है; परन्तु हँसने के लिए भी किसी प्रकार की गंदी बातें मत करो। प्रतिदिन सुबह सूर्य उदय होने से दो घंटे पूर्व उठकर अपने कल्याण के लिए ईश्वर का स्मरण करो। अगर इस समय उठने की आदत डालोगे, तो तुम्हारी शारीरिक और मानसिक दोनों शक्तियाँ बढ़ेंगी और दीर्घजीवन पाओगे। दिनचर्या का नियम बनाए बिना कोई काम न करो। छोटे-से-छोटे और बड़े-से-बड़े कामों के लिए नियम की आवश्यकता पड़ती है। इसलिए नियम के साथ दिनभर सब काम करो। अपने को पवित्र, सदाचारी और संयमी बनाओ। किसी ऐसे का साथ मत करो जो तुम्हारी आदतों को बिगाड़ सकता हो।

अगर ठिकाने से रहोगे तो शायद भविष्य में तुमलोगों के जीवन में अब वह भारतीयों का पतन देखने को न मिलेगा जैसा कि आज-कल हमारे आगे हो रहा है। आज-कल के पचीस-तीस वर्ष के लोग पूरे चार-चार, पाँच-पाँच बच्चोंवाले गृहस्थ होकर वृद्ध मालूम पढ़ने लगते हैं। उनके लड़कपन मात्र का पता लगता है। जवानी कहाँ बीत गई मालूम नहीं, बुढ़ापा सिर पर सवार है। बालको, ब्रह्मचर्य की अवस्था में खान-पान, रहन-सहन, व्यायाम, वस्त्र, स्नान, जल, वायु, ऋतुचर्या, दिनचर्या के साथ-साथ वीर्य-रक्षा खूब मज़बूती के साथ करो। सच्चा वीर वही है जिसने वीर्य-रक्षा की है। अन्यथा वीर होते हुए भी कायर है। बस केवल इसी से तुम्हें सुख, शान्ति, ज्ञान, बल, धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, सभी मिल सकते हैं।

पर जाकर उठने की कोशिश करनी पड़ेगी। बहुत सम्भव है उठ जाओ; परन्तु आशा त्यागकर उठने की कोशिश करनी पड़ेगी।

बहुत सम्भव है कि असत्य-मार्ग पर जाने से लोग तुम्हारी झुठाई के पंजे में फँसकर कुछ धन अथवा मान दे दें; किन्तु तुम्हें याद रखना चाहिए कि तुमने बड़ी गलती की है, जिसका कोई प्रायश्चित्त नहीं हो सकता और तुमने अंधे की भाँति अपना अमूल्य हीरा एक मामूली काँच के टुकड़े के भाव बेंच दिया। कभी भूल-कर भी इस बात की चिन्ता न करो कि सत्य-पथ पर चलकर मैंने बड़ी गलती की और तरह-तरह का कष्ट भोग रहा हूँ। याद रखो, एक दिन वह सत्य-पथ अपना इतना बड़ा मूल्य चुकाएगा जो कि तुम्हारे जीवन में समाप्त नहीं हो सकता। इस जीवन का उद्देश्य यह नहीं कि तुम झूठ बोलो और असत्य-मार्ग पर चलो। बल्कि इसका उद्देश्य यह है कि दृढ़ विचार के साथ हमेशा सत्य-पथ पर चलते रहो। मुसीबतें झेलो; परन्तु उसकी तनिक भी परवा मत करो। वीरता के साथ हर समय उनका सामना करते रहो। अगर तुम घबराओगे, अपने साहस को तोड़ दोगे, उस सत्य को भूल जाओगे, जीवन का उद्देश्य नष्ट कर दोगे, तो तुम्हारे सब बने बनाए काम खराब हो जायँगे। उस समय तुम्हें कोई ऐसा सलाह-कार नहीं मिल सकता जो फिर तुम्हें उसी सत्य-मार्ग पर चलने को कहे। अन्त में तुम अपने जीवन से निराश हो जाओगे; उतनी कमाई नष्ट कर दोगे और उस समय तुम्हारी गिनती संसार के उन मनुष्यों में होने लगेगी; जिन्हें संसार आज भू-भार समझता

नहीं हो सकते। तुम जिस श्रेणी के हो उसी के बने रहो। हाँ, उद्योग से बराबर बढ़ने की चेष्टा करते रहो; परन्तु झूठ बातें बनाकर किसी की नजरों में उस समय तक उठने की कोशिश मत करो जिस समय तक वास्तविक पूँजी तुम्हारे पास न हो जाय। झूठ बोलने-वालों का मस्तिष्क हमेशा बिगड़ा रहता है। वह सदैव इस बात की फिक्र में रहता है कि जितना मैंने कहा है, उससे कोई बात कम न होने पाए, चाहे अधिक अवश्य हो जाय। बस इतनी सी बात के लिए उसका दिमाग हमेशा बिगड़ा रहता है। वह उन बातों के सिवाय और कोई बात नहीं कर सकता। उसे हर समय उन्हीं बातों का नशा सवार रहता है।

जो सत्य कहता है, उसे किसी तरह की चिन्ता नहीं रहती। वह इस बात की परवा नहीं करता कि हमारी बात कोई जान न जाय। उसका दिमाग हमेशा अपनी उन्नति की फिक्र में रहता है। जिस समय उसका उत्थान होता है, उस समय वह स्वयं लोगों की नजरों में उठ जाता है और उस उठने के माने यह है कि एक बार बिगड़ जाने पर भी वह किसी की नजरों में गिरता नहीं; बल्कि उसका आदर उस समय से कहीं अधिक होने लगता है। इसलिए सत्य-मार्ग का अवलम्बन करो। झूठ बोलना महापाप है। इससे मनुष्य का वास्तविक आत्म-गौरव नष्ट हो जाता है और वह सुमार्ग से हटकर कुमार्ग पर चला जाता है। थोड़ी देर के लिए मान लो कि झूठ बोलकर तुम उठ तो गए; परन्तु जिस समय गिरोगे उस समय तुम्हें फिर उसी छोटी श्रेणी से सत्य-मार्ग

है। फिर तुम्हारी यह इच्छा होगी कि इस जीने से मर जाना बेहतर है। सच बोलोगे सभी प्रेम करेंगे। जीवन सुखमय बना रहेगा मास्टर साहब जो पढ़ाएँगे याद रखोगे। अगर झूठ बोलोगे, वह पूछेंगे जो पढ़ाया था वह याद है? तुम अपने लफ्फारपने से हाँ में हाँ मिला दोगे। वह बराबर छोड़ते चले जायँगे; परन्तु जिस दिन पूछ ही बैठेंगे फिर कोई उपाय न सूझेगा और तुम्हें बतलाना ही पड़ेगा, भूलोगे जरूर; पीटे जाओगे। वहीं से तुम्हें पढ़ने से घृणा होगी। तुम पढ़ना छोड़ दोगे। जीवन वर्बाद हो जायगा। बस इतने ही से समझ लो झूठ और सच में क्या अन्तर है।

अगर तुम्हारी जानकारी में एक ऐसा मनुष्य है जो झूठ बोलकर ही बड़ा धनी और प्रतिष्ठित हो गया है, तो क्या तुम उसका जीवन सुखमय और उसके मार्ग को अच्छा कहने को तयार हो? नहीं, कदापि नहीं। वह धन और मान थोड़े दिनों के लिए है। उसका कोई स्थायित्व नहीं है। आज है, कल नहीं। उसने जिस सत्य का अपमान किया है, उसका फल उसे अवश्य भोगना पड़ेगा। अविचल सत्यता के ऊपर तुम अपना जीवन-निर्माण करो। अन्त तक उसी पर दृढ़-प्रतिज्ञ बने रहो। जिस रास्ते से तुम जाना चाहते हो जाओ। चौराहे पर भूलकर इधर-उधर मत डिगो। किसी प्रकार का भी संकट आ पड़ने पर घबराओ नहीं। सत्य सिद्धान्त के लिए मरने तक को तयार रहो, अपनी आत्मा पवित्र रखो। ईश्वर पर विश्वास करो जरा भी चित्त चंचल न होने दो। बराबर कदम बढ़ाते चले चलो। खांई देखकर भी पीछे

मत मुड़ो। जीवन से कभी निराश मत होओ। सत्य बोलने से मस्तिष्क ठीक रहता है, चित्त प्रसन्न रहता है एवं स्वास्थ्य ठीक रहता है। किसी प्रकार का मानसिक विकार नहीं होता।

प्रसन्न रहना

बालको, क्या तुमने कभी इस पर भी विचार किया है कि मनुष्य के लिए प्रसन्न रहना कितना जरूरी है ? जीवन एक लता के समान है। जिस तरह लता पानी पाने से हरी होती और सहारा पाने से सीधी चली जाती है, उसी तरह जीवन भी बनाने से बनता है। देखो, जिस समय तुम हँसते-खेलते, प्रसन्न रहते हो, उस समय जो मिलता है वही प्रसन्नता के साथ। जिस समय तुम रोते या शोक करते हो उस समय सभी दुःखी और अप्रसन्न मिलते हैं।

तुम कहोगे ऐसा कौन है जो हर्ष होने पर रोता और दुःख पड़ने पर हँसता है। तुम्हारा जीवन कठिनाइयों से भरा पड़ा है। किन्तु तुम्हारे ऊपर उनका उतना ही प्रभाव पड़ता है जितना तुम उन्हें समझते हो। छोटी-से-छोटी बात को तिल का ताड़ बनाया जा सकता है और बड़ी-से-बड़ी बात को तनिक भी महत्त्व नहीं दिया जा सकता। यदि तुम्हारे हृदय में यह धारणा बन जाय कि संसार में मुझसे बढ़कर कोई दुःखी नहीं हो सकता, तो तुम वैसे ही दुःखी हो जाओगे। अगर एक आदमी तुमको लाठी लेकर मारना चाहता है और तुम्हारी भी यह धारणा होगई कि बस यह

अवश्य मार देगा, तो फिर तुम मार खाए बिना नहीं बच सकते। इसलिए किसी तरह भी तुम अपने विचारों में अपने को खराब मत करो। हमेशा उच्च विचार रखो। बड़े-से-बड़े दुःख की परवा मत करो। हर समय प्रसन्न रहो। अपने दिल को बनाओ, निर्बल के स्थान पर सबल, आलस्य के स्थान पर फुर्ती, रोने के स्थान पर प्रसन्न और दुःखी की जगह सुखी। थोड़े ही दिनों में तुम्हें अपने आप में बड़ा उलट-फेर नजर आएगा। उस समय तुम अपनी दशा पर स्वयं आश्चर्य के साथ प्रसन्न होगे। तुम अपने में ऐसा अनुभव करोगे कि जैसे कोई खोई हुई चीज तुम्हें मिल गई हो। तुम इसे और कोई आश्चर्य की देन मत समझो। यह केवल प्रसन्नता का बदला है, जिसे प्रकृति ने तुम्हें दिया है। वास्तव में तुम्हारे जीवन पर विचारों का बड़ा प्रभाव पड़ता है।

प्रसन्नता के साथ तुम बड़ा-से-बड़ा काम कर सकते हो। विचारकर देखो, जिस पाठ को तुम अपनी खुश तबीयत से याद करते हो वह कितनी जल्दी याद होता है और तमाम उम्र नहीं भूलता। जिसे तुम मारे जाने पर अथवा किसी के दबाव से याद करने बैठते हो, दिन-दिन भी रटने पर याद नहीं होता। अगर किसी तरह याद भी कर लिया, तो वह जल्दी ही भूल जाता है। अब सोच लो, प्रसन्नता और अप्रसन्नता में कितना अन्तर है? इसके अलावा जब तुम किसी दिन जबरदस्ती स्कूल भेजे जाते हो, तो रास्ते का अन्त नहीं होता और वहाँ पहुँचकर भी पढ़ने-लिखने में चित्त नहीं लगता। जिस दिन प्रसन्न रहते हो, उस दिन सभी कामों

में तवीयत लगती है और वे आसानी के साथ हो जाते हैं।

छोटी-छोटी आपत्तियों को कुछ मत समझो, बड़ी-से-बड़ी आपत्ति का भी सामना प्रसन्नता के साथ करो। किसी भी आपत्ति का प्रभाव अपने ऊपर न जमने दो, प्रसन्न रहो। खूब हँसो। जीवन को अधिक-से-अधिक सुख के साथ बिताओ। स्वस्थ रहो। ऐसा तभी हो सकता है। जब तुम हर समय प्रसन्न रहोगे। रो-रोकर कोई भी दिन नहीं बिता सकता। अगर बीमार हो जाओ तब भी प्रसन्न रहो। कभी यह मत सोचो कि यह बीमारी क्या करेगी? अगर सोचते हो, तो जरूर खराबी पहुँचेगी। अगर प्रसन्नता पूर्वक हँसकर सामना करते हो, तो वह तुम्हारा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती। उसे मेहमान समझो। आई है, चली जायगी, चिंता किस बात की है।

मनुष्य की प्रकृति है, वह कभी भी रोनी सूरतवाले के पास नहीं बैठता। तुम स्कूल जाते हो। अगर रोनी सूरत बनाए हो, तो तुम्हारे पास कोई नहीं आता। स्कूल भर में जो लड़का हँसोड़ होता है उसीके पास सब लड़के जाते हैं। वह हँसता है; सभी हँसते हैं। सभी उसकी चाह करते हैं। तुम रोते हो, कोई पास भी नहीं आता। जो हँसता है, प्रसन्न रहता है, उसके पास कभी कोई रोग या आपत्ति नहीं आती। अगर आ भी जाती है तो वह उसकी परवा नहीं करता। हँसनेवाला सदा स्वस्थ रहेगा; क्योंकि हँसने से हमारे फेफड़ों का विकार उथल-पुथल में निकल जाता है। शरीर की सभी नाड़ियाँ अपना-अपना काम ठीक तौर पर

करती रहती हैं। हँसने से चेतना-शक्ति बढ़ती है। जीवनी-शक्ति का विकास होता है। हँसने से चित्त प्रसन्न रहता है। इससे शारीरिक और मानसिक बल बढ़ता है।

हँसने के गुण को निरा कपोल-कल्पित कहकर मत उड़ा दो। इसमें कुछ तत्व अवश्य है। यह एकदम निराधार नहीं है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण यह है कि पहले से लेकर आजतक जितनी भी स्वास्थ्य की अथवा राजाओं के इतिहास की पुस्तकें तुमने पढ़ी होंगी, सबमें तुमको विदूषक शब्द मिला होगा। अब तक शायद तुमने विदूषक का मतलब नहीं समझा। वह कोई बड़ी बला नहीं है। जो आदमी अधिक हँसोड़ होता है, हँसी के लिए तरह-तरह की बातें दिमाग से सोच निकालता है, उसे ही विदूषक कहते हैं। पहले से आजतक के अमीर, रईस, राजा, महाराजा सबके यहाँ विदूषक रखने की प्रथा है। इस प्रथा के बनानेवाले को धन्यवाद है। जिसने इतनी उत्तम चीज का आविष्कार किया। उनके यहाँ विदूषकों की बड़ी मान-मर्यादा है। लम्बी लम्बी तनखाहें उन्हें वे लोग देते हैं और अपने यहाँ नौकर रखते हैं। हरएक दरबारियों की तरह उनकी भी एक जगह होती है। उनका काम केवल इतना ही होता है कि फुरसत के समय बैठकर ऐसी-ऐसी बातें करें जिनसे तबीयत प्रसन्न होजाय और खूब दिल खोलकर लोग हँसें। सभ्यता के कारण उनके यहाँ भी अब विदूषक की प्रथा कम हो गई है। देखो ! एक आदमी तुमसे लड़ने को तयार होजाय और तुम उसके सामने प्रसन्नतापूर्वक हँसते रहो; तुरन्त झगड़ा तय हो

जायगा। अगर तुमसे घर का कोई काम बिगड़ जाता है, तो घरवाले बिगड़ते और क्रोधकर मारने दौड़ते हैं। दूसरी तरफ से तुम हँस देते हो। उनका क्रोध काफूर हो जाता है और वे तुम्हें चूम लेते हैं।

हँसो, खूब हँसो। नई सभ्यता की नकल मत करो। आज-कल नई सभ्यता के पुजारी कहते हैं—ठट्ठा मारकर हँसना निरी असभ्यता है। यह उनकी गलती है। हँसने के मूल्य को वे नहीं समझते। जोर से हँसना वे अपनी तौहीन समझते हैं। उनकी हँसी अधिक-से-अधिक मुस्कुराहट तक परिमित है। जिस समय वे किसी खेल-तमाशे में जाते हैं और दर्शक लोग उसे देखकर कह-कहा लगाते हैं, उस समय उनकी तबीयत ऊब जाती है। दूसरे की हँसी से चक्कर आ जाता है, दिमाग फटने लगता है, दम घुटने लगता है। उनका दिल पत्थर नहीं है। हँसी आनी चाहती है; पर वे उसे आने नहीं देते। दिल को दबा देते हैं। जान-बूझकर रोग पैदा करते हैं। तुम ऐसे मत बनो। उनसे बाजी लगाकर हँसो। वे जितना कम हँसते हैं; तुम उतना ही अधिक हँसो। ऐसी सभ्यता का अन्त कर दो। जान-बूझकर बेवकूफ मत बनो। हँसो, ठट्ठा मारकर हँसो। इसमें बहुत बड़ी शक्ति है। शाम के समय थोड़ी देर तक हँस लेने से तबीयत प्रसन्न होजाती है, थकावट दूर हो जाती है एवं स्वास्थ्य ठीक रहता है।

साहसी बनो

संसार के छोटे-से-छोटे और बड़े-से-बड़े सभी कामों में साहस की बड़ी जरूरत है। बिना साहस के उसका कहीं भी ठिकाना नहीं लगता। तुम लोगों से अगर कोई पूछे कि तुम साहसी हो, तो क्या उत्तर दोगे? अगर तुम डरपोक भी होगे, तो भी अपने को साहसी ही बतलाओगे। ऐसा झूठा उत्तर देने से तुम उसका कुछ नहीं बिगाड़ते; बल्कि अपना ही नुकसान करते हो। साहसी बताने पर अगर वह तुमसे कह बैठे कि इस काम को कर दिखाओ, तो अपनी झेंप मिटाने के लिए तुम उस काम को करने के लिए तयार हो जाओगे; परन्तु वह क्षणिक है अधिक देर उस काम में तुम नहीं ठहर सकते, झट दुम दबाकर खिसकने का तार जमाओगे। अगर तुम में साहस की मात्रा नहीं है, तो कदापि साहसी बनने का दम मत भरो। साहस और डरपोकपन तुममें, तुम्हारे बड़े लोगों ने पैदा किये हैं। इसमें तुम्हारा दोष नहीं। जब तुम छोटे थे तब तरह-तरह के भय दिखाकर तुम्हारा साहस नष्ट कर दिया गया है। बड़े होने पर भी तुम्हें हर तरह की डर लगी रहती है। तुम सोचते हो अगर यह काम इस तरह हो गया, तो कहीं घर के लोग बिगड़ने न लगें। इसलिए फूँक-फूँककर कदम रखते हो। जहाँ संशय है वहीं डर है। जहाँ डर है वहाँ साहस कहाँ! अगर तुम साहसी बनते हो, तो काम कर दिखाते हो। तुम्हारा ललाट ऊँचा होजाता है। दिल बढ़ जाता है।

प्रसन्नता से फूले नहीं समाते । याद रखो, इस संसार में अब डरपोक को ठिकाना नहीं है ।

स्वस्थ रहने के साथ-साथ साहसी और वीर बनो ।-डरपोक को आज संसार में कोई नहीं पूछता । सब उसी की तलाश करते हैं जो साहसी है, वीर है । दुराचारी, दुष्ट, नीच प्रकृति और झूठे अभिमानवाले के पास भूलकर भी साहस नहीं फटकता । बालको, अगर दुनियाँ में तुम सुखपूर्वक जीवन बिताना चाहते हो, तो अपनी बुरी आदतों को छोड़ो । बुरी संगत छोड़ दो, अच्छी संगत में पड़ो । तुम्हारे पूर्वज बड़े साहसी और वीर होते थे । तुम इतने डरपोक क्यों होगए हो क्या इस पर भी कभी कुछ विचार किया है ? पहले के लोग बड़े न्याय प्रिय होते थे । अन्याय से उन्हें बड़ी घृणा थी । अपना नुकसान करके भी दूसरे का फायदा सोचते थे । उनके विचार सदा ऊँचे रहते थे । चिन्ता को पास नहीं फटकने देते थे । हर समय प्रसन्न चित्त रहा करते थे । उन्हें झूठ से घृणा और सत्य से अपार प्रेम था । बस इन्हीं सब कारणों से वे लोग अपूर्व साहसी होते थे । उस समय जितने अधिक साहसी थे, वर्तमान समय में उतने ही अधिक डरपोक होगए हैं । स्वावलम्बन की मात्रा उनमें से निकलकर परावलम्बन की घुस गई है । साहसी वही हो सकता है जो त्यागी भी होगा । त्यागी के माने यह नहीं है कि सब कुछ छोड़कर तुम जंगल में चले जाओ । बल्कि अपने थोड़े से स्वार्थ के लिए किसी का नुकसान मत करो । अगर तुम्हारे थोड़े त्याग से एक आदमी का कुछ काम निकल सकता है

और उससे तुम्हारा नुकसान हो रहा है, तो तुम उस नुकसान को सह लो और दूसरे का काम हो जाने दो। चाहे तुम कमजोर क्यों न रहो; परन्तु तुममें साहस अपूर्व रहेगा। कुछ लोग बलवान और मजबूत होकर भी पहले दरजे के कायर बने रहते हैं। यह उनकी गलती है। जब ईश्वर ने बल दिया है तब कायर क्यों बनते हो?

साहसी के माने तुम यह न समझो कि दूसरों के मारने, सताने और दुःख देने ही को साहस कहते हैं। बहुत लोगों ने शायद साहस का यही मतलब समझा हो। इसका मतलब यह है कि किसी के अनुचित दबाव से मत दबो। बड़े लोगों से हमेशा दबो, उन्हें साहस दिखाने की जरूरत नहीं है। हरएक अच्छे काम में साहस दिखाओ। किसी काम से मुँह मत मोड़ो। अगर तुम डर-पोक हो, तो जरा अपने दिल से पूछो कि क्या सचमुच हम डर-पोक हैं। नहीं, कभी नहीं। तुम एक ऐसी अज्ञात शक्ति से डरते हो जिसका खुद भी कूल-किनारा तुमको मालूम नहीं है। एकदम झूठी विडम्बना में तुम अपने को बर्बाद करते हो। अगर उसे जल्दी न छोड़ दोगे, तो जीवन के अन्त तक तुम्हारी यही हालत रहेगी।

ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करो, विद्याध्ययन करो, स्वास्थ्य की रक्षा करो, किसीसे डरो मत, जरूर साहसी होजाओगे साहस भी स्वास्थ्य का एक अंग है। जब तुममें साहस रहेगा तब तुम आलसी कभी न रहोगे। हरएक काम करने को हर समय तयार रहोगे उस शारीरिकबल की खोज करो जिससे आत्मिक उच्चबल भी मिल सके। बुरी इच्छाओं और स्वार्थ का त्याग करो। अपनी बुद्धि को हमेशा

सोचने की शक्ति पैदा करने दो। कभी उदास और हताश मत होओ। बराबर कदम बढ़ाते आगे चले चलो।

तुममें से कुछ लोग बड़े साहसी, पराक्रमी और बुद्धिमान होंगे। तुमको उन्हें भीरु, कायर और डरपोक कहते शर्म मालूम पड़ती होगी; परन्तु किसी न किसी अंश में वह इन सब दोषों से बरी न होंगे; बल्कि एक विषय में वे तुम सबों से आगे बढ़े हुए डरपोक होंगे। वे केवल एक निर्मूल शंका में पड़े रहते हैं। उन्हें संसार भूत-प्रेतमय दिखाई पड़ता है; परन्तु यह सब कुछ भी नहीं है, केवल शंकामात्र है। यही नहीं वे लोग भूत के लिए तरह-तरह की दलीलें भी पेश किया करते हैं। जहाँ पर तुम्हें शंका हो जायगी कि यहाँ पर भूत अथवा प्रेत हैं, वहाँ तुम्हें अवश्य डर मालूम होगा। किसी ऐसे स्थान में तुम जाओ जिसे लोग भूत-प्रेतों का अड्डा समझते हों और तुम्हें यह बात न मालूम हो, तो तुम कभी भी उस बात की शंका न करोगे और अच्छी तरह घूम-फिर कर लौट आओगे। वही जब तुमको भूत-प्रेत का झगड़ा मालूम हो जायगा तब फिर वहाँ अकेले जाने की हिम्मत न पड़ेगी! दो-चार साथी बिना कभी नहीं जा सकते। जरा विचार करो। यदि वहाँ पर भूत था, तो पहली बार जब तुम जानें बिना ही गए थे तब क्यों नहीं उसनें तुम्हारे ऊपर आक्रमण किया और जब तुम जान-समझकर गए तब वह तुम्हें तंग करने लगा! यह निरी भूल है। भूलकर भी इस झगड़े में मत पड़ो।

कुछ दलीलें ऐसी भी की जाती हैं कि हिन्दुस्तानियों का

दिमाग खराब हो गया है, अब कुछ लोग नहीं मानते; परन्तु बड़े-बड़े अँगरेज साहब लोग मानने लगे हैं। उनकी यह दलील मानने लायक नहीं है। अगर हिन्दुस्तानी गलती करते हैं, तो इसमें क्या प्रमाण है कि साहब लोग गलती नहीं करते बहुत सम्भव है, कुछ दिनों तक अध्ययन करने के बाद वे इसे गलत कहदें। यदि इस निर्मूल शंका के पीछे पड़ते हो, तो याद रहे जान-बूझकर तुम अपना प्राण गँवाते हो। इसलिए डर छोड़कर वीर और साहसी बनो।

मनोविनोद

साधारणतया मनोविनोद को आजकल के कुछ सभ्य लोग अपनी शान के खिलाफ समझते हैं। जो अधिक आनन्दी और हँसोड़ होता है उसे वे लोग असभ्य कहकर सम्बोधित करते हैं। यह उनकी गलती है। ईश्वर ने संसार में हर समय रोने ही के लिए नहीं भेजा है। आजकल के कुछ पाश्चात्य शिक्षाप्राप्त नवयुवक गाली-गलौज को ही मनोविनोद समझने लगे हैं। यह उनका नितान्त भ्रम है। जिस बात से किसी को तकलीफ हो, उसका चित्त दुःखी हो, उसे कदापि मनोविनोद न समझना चाहिए।

बालको, तुम हरसमय पढ़ने-लिखने में व्यस्त रहते हो। अतएव तुम्हारे लिए यह आवश्यक है कि दिन भर में किसी प्रकार थोड़ा समय निकालकर मनोविनोद कर लिया करो। दिनभर पढ़ने से मस्तिष्क एकदम शिथिल हो जाता है। फिर कोई सहज बात भी

दिमाग में उस समय तक नहीं आती, जब तक कि उसे कुछ देर का विश्राम न मिल जाय। यदि तुम विश्राम करने के लिए एकान्त में बैठोगे, तो उससे मस्तिष्क और भी चंचल हो जायगा। इसलिए यह आवश्यक प्रतीत होता है कि मित्र-मण्डली में बैठकर थोड़ी देर तक मनोविनोद करो इसके लिये साँयकाल का समय सबसे अच्छा है। मनोविनोद को कभी भी छुट्टी पर अवलम्बित न करो। बल्कि दिनचर्या में साँयकाल का समय इसके लिए भी शामिल कर लो। मनोविनोद मस्तिष्क-शक्ति को ठीक करनेवाली अपूर्व वैज्ञानिक चीज है। इसका स्वास्थ्य पर बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है। इससे शारीरिक और मानसिक सभी शक्तियाँ ताजी हो जाती हैं। सायँ-काल के समय मित्रों के साथ बैठकर अथवा किसी बगीचे में घूमते ही समय तरह-तरह की बातें करो और हँसो। दो ही चार दिनों में तुम्हें अपने स्वास्थ्य में अद्भुत परिवर्तन नजर आएगा। जितना काम दिन भर में कर चुके होगे, मनोविनोद के बाद पुनः कार्य-कारिणी-शक्ति तुममें उतनी ही आ जायगी।

भूलकर भी ऐसा मनोविनोद न करो जिससे शरीर में उत्ते-जना या शिथिलता पैदा हो सके, दिमाग गंदा होने लगे, आलस्य आ घेरे, चित्त चंचल हो जाय एवं दुःख हो। सच्चा मनोविनोद वही है जिससे चित्त प्रसन्न हो, शरीर में नवीन स्फूर्ति आ जाय, मस्तिष्क पुनः काम करने लायक हो जाय एवं दुःख भूल जाय। इसीसे तुम्हारा स्वास्थ्य ठीक रहेगा और तुम चिरजीवी हो सकोगे।

क्यों सोना चाहिए ?

बालको, क्या तुमने कभी इस पर भी विचार किया है कि सोना जीवन के लिए कितनी आवश्यक वस्तु है ? प्रकृति ने दिन काम करने और रात सोने के लिए बनाई है। दिन भर कड़ा-से-कड़ा परिश्रम करते हो। इससे तुम्हारे लिए यह आवश्यक हो जाता है कि रात में सोकर उस थकान को दूर करो। सोने से तमाम श्रम दूर होकर, पुनः तबीयत ताजी हो जाती है। निद्रा से बढ़कर स्वास्थ्य को ठीक रखनेवाली संसार में कोई अन्य वस्तु नहीं है। जो रात में जागेगा वह दिन में अवश्य सोएगा। रात में जागने से वायु का कोप होता और अन्न हजम नहीं होता। दिन में सोने से कफ का कोप होता है और अग्नि मंद हो जाती है। कुछ ही दिनों में अग्निमांद्य, अजीर्ण, वमन, उदरशूल, सिरदर्द, ज्वर, जुकाम और कब्जियत आदि की शिकायत हो जाती है। इस तरह जो प्रकृति के कार्य में अनुचित हस्तक्षेप करते हैं उनका स्वास्थ्य एकदम खराब हो जाता है और सदैव रोग के पंजे में फँसे रहते हैं। हमेशा रात में अधिक-से-अधिक दस बजे सो जाओ और छः-सात घंटे तक सोओ। प्रातःकाल जल्दी उठकर अपनी दिनचर्या के अनुसार कार्यआरम्भ कर दो। अपने आराम के माफिक ओढ़ने-बिछाने का प्रबन्ध कर लो। जिसमें अच्छी तरह नींद आए। भूलकर भी सोने के समय ऐसे विचार न उपस्थित करो, जिन्हें सोचते-सोचते रात बीत जाय और तुम न सो

सको। रोज सोते समय पैर के तलुओं में तैल मालिश कराके और उन्हें धोकर सोया करो। सोने के स्थान में काफी हवा आने दो। रात में किसी समय भी सोते से उठकर तुरन्त पानी न पीओ।

व्यसन

संसार में कोई भी आदमी ऐसा न मिलेगा जिसे किसी एक विषय का व्यसन न हो। साधारणतया व्यसन के माने यह है कि किसी चीज का आदी—हॉबी (hobby)—हो जाना। उसके बिना उसे चैन न मिले। व्यसन भी दो प्रकार का होता है एक सुव्यसन और दूसरा दुर्व्यसन। अब सुव्यसन भी कई भागों में विभक्त हो जाता है। किसी को पढ़ने-पढ़ाने, खाने-खिलाने, लिखने, पत्रप-त्रिकाओं के चित्र देखने एवं ताश-सतरंज खेलने का शौक है, तो किसी को नोट, स्टाम्प, सिक्के एवं खनिज पदार्थों के संग्रह का शौक है। किसी को जरूरत से जादे कपड़े एवं फैशन की फिक्र है। किसी को ऑफिसरों से मिलने एवं देशाटन करने का शौक है। किसी को बाग-बगीचे में जाकर घूमने का ही शौक है, तो किसी को देश-सेवा करने की ही धुन है। इन व्यसनों को साधारणतया कोई भी बुरा कहने को तयार नहीं हो सकता; किन्तु इनमें भी यदि व्यसनी मनुष्य उसका दास हो जाता है, तो निस्सन्देह ये व्यसन बड़े बुरे हैं। यह निश्चित है कि जो कुछ वस्तुएँ वह इकट्ठी कर रहा है वह इतिहास की सामग्री है। व्यसनी को

भी उचित है कि इनके संग्रह के साथ-साथ और अन्य अपने सम्पूर्ण कामों को भी देखता रहे। अब कपड़े, फैशन एवं ताश-सतरंज के ऊपर भी विचार करना चाहिए। वह भी वहीं तक ठीक है, जैसे—जरूरत के माफिक कपड़े अपने पास रखे, फैशन भी उतना ही बनाए, जिसे देखकर लोग बुरा न मानें और विशेष धन का भी अपव्यय न हो। ताश-सतरंज भी उसी सीमा तक ठीक है जब कि दिल बहलाने के लिए उसका थोड़ा उपयोग किया जांय। यदि उपर्युक्त नियमों के अतिरिक्त वह सीमा पार कर जाता है, तो निश्चय ही वह सुव्यसन नहीं, दुर्व्यसन है। अतएव अच्छी-से-अच्छी वस्तु के पीछे मतवाला न बन जाना चाहिए। यदि तुम बाग-बगीचे में घूमने के आदी हो, तो निश्चय ही तुम्हारा स्वास्थ्य ठीक रहेगा; किन्तु यह आदत भी उसी सीमातक अच्छी है जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है। ऑफिसरों से मिलना और देशाटन करना भी सीमा तक ही ठीक है।

किसी भी बात के दास हो जाना और अपनी निर्बलता बताकर लोगों से पिण्ड छुड़ाना ही दुर्व्यसन है। संसार में मनुष्य के लिए ऐसा कोई कार्य नहीं है, जिसे वह न कर सकता हो। मान लो तुम अधिक भोजन करने के आदी हो, तो क्या आवश्यकता पड़ने पर कम नहीं कर सकते? अगर कम नहीं कर सकते, तो यह तुम्हारी कमजोरी है और तुममें दुर्व्यसन की मात्रा घुस गई है। तुम निर्बलता के दास बनकर अपना जीवन मत खराब करो। बहुत लोगों को पान-सुपारी और इत्र-फुलेल का दुर्व्यसन

लग जाता है। इन सब चीजों के बिना पल मात्र भी उन्हें चैन नहीं मिलता। जिसे इन बातों का दुर्व्यसन है, निश्चय ही उसका जीवन संसार में व्यर्थ है। बालको, तुम्हें जीवन-युद्ध के साथ घोर संग्राम करना है, इसलिए तुम किसी भी व्यसन के आदी मत बनो। हाँ, स्वास्थ्यरक्षा का व्यसन अवश्य करो। इसीसे सुख, शान्ति, विद्या, धन, मान, प्रतिष्ठा सब वस्तुएँ मिल सकेंगी।

मादक पदार्थों से हानि

गाँजा, भाँग, शराब, अफीम, चाय, कहवा, कॉफी, बीड़ी, सिगरेट एवं तम्बाकू आदि समस्त मादक पदार्थों का सेवन निस्सन्देह हानिकारक है। ये सब चीजें मनुष्य के शरीर में प्रत्यक्ष विष का काम करती हैं। प्रकृति ने उदराग्नि, अन्न, फल, जल आदि चीजों के पचाने के लिए बनाई है, विष के लिए नहीं। मादक पदार्थों का सेवन मनुष्य की मानसिकशक्ति को नष्ट कर देता है।

भाँग, गाँजा, शराब आदि मादक पदार्थों का फल, तुरन्त सामने मिलता है। जिस दिन कोई आदमी इन चीजों को अधिक मात्रा में पी जाता है। उस दिन उसकी कैसी बुरी हालत हो जाती है। कभी-कभी अत्यधिक मात्रा में पी जाने से मरजाते तक देखा गया है; क्योंकि ये सब चीजें मनुष्य की प्राण-शक्ति को एकदम मूर्च्छित कर देती हैं। श्वास-नलिका में संकोच हो जाता है और झट श्वास बन्द हो जाने से मृत्यु हो जाती है। अफीम खाने

वाले का तुम लोग प्रतिदिन दर्शन करते हो। जिसदिन से मनुष्य अफीम खाना आरम्भ करता है उस दिन से उसके उन्नति के दिन गायब हो जाते हैं और अवनति के आ जाते हैं। अफीम खानेवाला हर समय उसी के नशे में चूर रहता है। वह कोई भी उत्तम कार्य नहीं कर सकता।

चाय, कहवा और कॉफी भी मनुष्य-शरीर में प्रत्यक्ष विष का काम करती हैं। इससे मनुष्य के अंग-प्रत्यंग क्षीण हो जाते हैं। इनसे मस्तिष्क-शक्ति और स्मरण-शक्ति एकदम खराब हो जाती है। मनुष्य दिन-रात बुरे विचारों में ही फँसा रहता है। भारतवर्ष उष्ण प्रधान देश है; इसलिए यहाँ पर इन चीजों से हानि के सिवा लाभ अणुमात्र का नहीं हो सकता।

बीड़ी, सिगरेट एवं तम्बाकू भी अत्यन्त हानिकारक हैं। प्रायः ये तीनों चीजें एक ही श्रेणी की हैं। सभी में एक तैलीय पदार्थ रहता है। वह विष है। इसके सेवन से श्वास-नलिका की झिल्ली को वह विष इतनी कड़ी कर देता है कि मनुष्य का दम घुटने लगता है। इसका अन्दाजा उस समय लगता है जिस समय तेज बीड़ी, सिगरेट अथवा तम्बाकू खा जाने पर चक्कर आने लगता है। जो लोग इसका सेवन करते हैं उनके फेफड़े एकदम कमजोर हो जाते हैं। कफ की अधिकता हर समय रहती है। श्वास, खाँसी आदि रोगों को तो मानो उन्होंने खरीदा ही है। ये हर समय उनके पास रहते हैं।

बालको, मादक पदार्थों से कौन-कौन सी हानियाँ होती हैं। शायद अब तुम संक्षेप में समझ गए होगे। आज भारतवर्ष में इन्हीं

मादक पदार्थों से लोगों का सत्कार किया जाता है। यह भारत का दुर्भाग्य ही है। जान-बूझकर तुम्हें कुए में कूदने का प्रयत्न न करना चाहिए। अस्तु। भूलकर भी मादक पदार्थों का सेवन न करो।

सफल बालक

बालको, मानव-जीवन के लिए सफलता कितनी जरूरी चीज है। क्या यह तुमको मालूम नहीं? किसी कार्य में विजय प्राप्त करने को ही सफलता कहते हैं। जिस समय तुम संसार में आते हो उसी समय से जीवन-युद्ध छिड़ जाता है। तुम्हारा भी धर्म है कि तुम उस युद्ध-क्षेत्र में विजयी बनने की कोशिश करो। यदि जीत गए तो बस तुम्हें सफलता मिल गई। सफलता के आदर्श बहुत ऊँचे हैं। यदि तुम किसी को सता अथवा धोखा देकर सफलता प्राप्त करते हो, तो उसे कदापि सफलता न समझो। यह तुम्हारा लुटेरापन है। थोड़े धन एवं ख्याति से तुम सफल नहीं कहे जा सकते। वह धन और ख्याति अनित्य है। आज है, कल नहीं। धन से ख्याति का थोड़ा स्थायित्व माना जा सकता है; किन्तु उसी समय तक, जब तक कि तुम उसके लिए निरन्तर प्रयत्न करते हो। प्रयत्न छोड़ देने पर वह ख्याति एकदम विलीन हो जाती है। तुम्हारा सम्पूर्ण परिश्रम विफल हो जाता है।

तुम्हारा जीवन उद्योग के लिए हुआ है। तुम कभी भी भाग्य की प्रतीक्षा मत करो। अन्यथा भाग्य के पीछे समय निकल

जायगा और तुम ताकते रह जाओगे। इसका स्पष्ट उदाहरण यह है कि—तुम्हारे भाग्य में प्रतिदिन भोजन करना तो लिखा ही है। फिर तुम हाथ-मुँह चलाकर पेट के भीतर भोजन पहुँचाने का प्रयत्न क्यों करते हो? अस्तु, भाग्य से उद्योग की मर्यादा अधिक श्रेष्ठ है। इसी तरह किसी एक लक्ष्य की ओर बराबर कदम बढ़ाते चले चलो। किसी काम में घबराना ही असफलता का लक्षण है। जैसे—जिस समय तुमको पढ़ाया जाता है, पाठ याद नहीं होता और उसके लिए तरह-तरह की डाट, फटकार सुननी पड़ती है, उस समय तुम्हारी यही इच्छा होती है कि संसार में पढ़ने से बढ़कर और कोई भी बुरा काम नहीं है; परन्तु यह तुम्हारा भ्रम है, यदि उस समय के डाटने, फटकारने और मारने को तुम यह समझोगे कि ये सब सफलता की सीढ़ियाँ तय हो रही हैं, तो निश्चय ही एकदिन विद्या सफल मनुष्यों की सूची में तुम्हारा नाम भी लिखा जायगा। केवल इतने ही से मत फूल जाओ। सफल बालक बनने के लिए अभी बहुत जरूरी चीजें बाकी हैं।

जब तुम स्वास्थ्य ठीक रखोगे तभी विद्या, धन, मान, मर्यादा, ईमानदारी, सुशीलता और लोक-प्रियता प्राप्तकर सफल बालक बन सकोगे। इसलिए सबसे अधिक स्वास्थ्यरक्षा की ओर ध्यान दो।

महाशक्ति औषधालय, कुलानाला बनारस सिटी

भस्म, रस, बटी और चूर्ण

नाम	मूल्य एक भर का
वज्र भस्म (हीरा)	२१००)
स्वर्ण भस्म ...	८०)
मुक्ता भस्म ...	५०)
रजत भस्म ...	५)
लौह भस्म १०००	४०)
अभ्रक भस्म १०००	४०)
ताम्र भस्म ...	४)
बंग भस्म ...	५)
नाग भस्म ...	५)
त्रिवंग भस्म ...	१०)
स्वर्णमाक्षिक भस्म	३)
स्वर्ण बंग ...	१०)
प्रवाल ...	२॥)
महाराजमृगाङ्क	१५०)
सिद्ध मकरध्वज	७०)

नाम	मूल्य एक भर का
वृहद्वातचिन्तामणि	५०)
मालती वसन्त	५०)
चन्द्रोदय बटी	५०)
चन्द्रप्रभा बटी	१०)
ग्रहणी कपाट	१५)
महाशंख बटी	५)
संजीवनी बटी	२)
मृत्युञ्जय बटी	१)
शुद्ध शिलाजीत	१॥)
	मूल्य १ छटाँक का
हिंग्वाष्टक चूर्ण	॥=)
अग्निमुख चूर्ण	॥)
सुदर्शन चूर्ण	॥=)
लवण भास्कर चूर्ण	।॥)
वज्रक्षार चूर्ण	॥)

नोटः—इनके अतिरिक्त सब प्रकार के विशुद्ध भस्म, रस, वटियाँ, तैल, अवलेह, चूर्ण, पाक, घृत इत्यादि हमारे कार्यालय में हर समय मौजूद रहते हैं। बड़ा सूचीपत्र, मुफ्त मँगाकर देखिए।

महाशक्ति औषधालय, बुलानाला बनारस सिटी

महाशक्ति चूर्ण

चालीस औषधियों के योग से तैयार किया गया यह चूर्ण नपुंसकत्व, वीर्यदोष, मूत्र-कृच्छ्र, स्मरण-शक्ति-क्षीणता आदि का समूल नाश करता है। मूल्य ४० खुराक के डिब्बे का ५), २० खुराक का २॥)

महाशक्ति बटी

अनुपान-भेद से यह अभूतपूर्व बटी सैकड़ों रोगों को दूर करने में जादू का असर रखने वाली है। मूल्य ४० गोलियों की शीशी का २)

मनहर तैल

सूर्य और चन्द्र की ज्योति से इस में एक तरह की बिजली पैदा की गई है। यह तैल दिमागी ताकत को बढ़ाने, दिमाग को ठंढा रखने और बाल काले और मुलायम करने में विलक्षण चमत्कार दिखाता है। अजीब सुगन्ध वाला है मूल्य १) शीशी

चर्मरोगारितैल	॥)	शीशी
मुक्ता दन्त-मंजन	।=)	डिब्बी
प्लेगनाशक अर्क	२)	शीशी
सोजाक नाशक	२)	शीशी
हैजे की गोलियाँ	॥)	शीशी
घाव का मरहम	।=)	शीशी
दाद का मरहम	।=)	शीशी
दद्रुनाशक अर्क	।=)	शीशी
शीतज्वर नाशक बटी	१)	शीशी
सिरदर्दनाशक नस्य	।=)	शीशी
आँख की दवा	।=)	शीशी
बहरेपन की दवा	।॥)	शीशी
योगराज गुग्गुल	१)	शीशी

स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी उत्तमोत्तम पुस्तकें

पृष्ठ-संख्या ४५० **आरोग्य-मन्दिर** मूल्य केवल २) रु०

जरा संक्षिप्त विषय-सूची तो पढ़िये—

१. ओंकारकी श्रेष्ठता २. व्यायाम ३. दिनचर्या ४. प्राणायाम ५. नित्यस्नान के गुण ६. प्रमेह ७. विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ८. विवाह का आदर्श ९. युवती स्त्रियों के जानने योग्य बातें १०. उपवास ११. शिशु रक्षा १२. फलों की उपयोगिता १३. ब्रह्मचर्य्य १४. थूहर १५. नेत्ररोग १६. निद्रा १७. कपास १८. हैजे की दवायें १९. प्लेग से बचने के उपाय २०. हिस्टेरिया २१. दीर्घायु २२. गूलरवृक्ष २३. ग्रहणी २४. नीरोग रहने के नियम २५. चेचक २६. जहरों का उपचार २७. दद्रुरोग २८. जूड़ी बुखार २९. ऋतुचर्या ३०. प्राकृतिक चिकित्सा ३१. बिच्छू काटे की दवा ३२. यकृत् ३३. जलोदर ३४. इमली ३५. तुलसी ३६. गूगुल ३७. रबर के खिलौने ३८. अनुभूत प्रयोग ३९. डूबे हुये को जिलाना ४०. दूध ४१. खैर कत्था ४२. सुपारी ४३. चूना ४४. स्त्रियों के लिये व्यायाम ४५. नीम ४६. जामुन ४७. सर्प-विष ४८. प्रसव-काल ४९. लहसुन ५०. प्याज।

इसी तरह के ८४ लेखों का यह अत्युपयोगी संग्रह-रत्न है।

दीर्घ जीवन

यह पुस्तक आप को बतलायेगी कि हवा, भोजन, पानी, वस्त्र, गृह, व्यायाम आदि क्या हैं, उन के क्या कार्य हैं। लम्बी आयु के अभिलाषी प्रत्येक व्यक्ति को इस पुस्तक की हर एक पंक्ति अपने हृदय-पटल पर लिख लेनी चाहिये। चार आने की यह पुस्तक आपको वैद्यों, डाक्टरों और हकीमों की शरण में जाने का मौका न देगी। मूल्य केवल ।)

अमृतपान

यदि आप सहज प्राकृतिक उपाय उप:जलपान से बड़े-बड़े भीषण रोगों को दूर करना चाहते हैं; यदि आप यह जानना चाहते हैं कि अमृतपान क्या वस्तु है और वह किस प्रकार करना चाहिये, तो इस पुस्तक को मंगाकर अवश्य पढ़िये। मूल्य केवल ।)

सिर का दर्द

यह पुस्तक बतलायेगी कि सिर में दर्द क्यों होने लगता है, कितने प्रकार का सिरदर्द होता है। डाक्टरी तथा वैद्यक के मतानुसार उसका विवेचन क्या है, इन दोनों मतों के अनुसार उसकी चिकित्सा क्या है और सिरदर्द का प्राकृतिक उपाय क्या है। इन सब बातों के जानने के लिये आजही एक प्रति मँगाकर पढ़िये। मूल्य केवल ॥)

सौंफ-चिकित्सा

यदि आप सौंफ जैसे पदार्थ से सम्पूर्ण रोगों का नाश करना चाहते हैं, तो 'सौंफ-चिकित्सा' को मँगाकर एक बार अवश्य पढ़िये। इसका प्रत्येक शब्द हृदय-पलट पर अंकित करने लायक है। इसके द्वारा भीषण रोगों को भगाने में आप समर्थ हो जायँगे। मूल्य केवल ।)

सफलता का रहस्य

यह पुस्तक अंग्रेजी के प्रसिद्ध लेखक मिस्टर बर्नार मेकफैडन की 'हाउ सक्सेस इज़ वन' (HOW SUCCES IS WON) का हिन्दी अनुवाद है। इस पुस्तक में बतलाया गया है कि मनुष्य को सफलता किस प्रकार मिलती है। सफलता के लिए किन चीजों की आवश्यकता है। मूल्य १)

महाशक्ति-साहित्य-मन्दिर, बुलानाला, बनारस सिटी